

# おやまだ給食だより

2020年6月号

6月4日は虫歯予防の日

## 歯と食事



よく噛んで食べましょう

よく噛むと、**唾液**がたくさんです。  
唾液は食べ物のカスや細菌を洗い流してくれます。

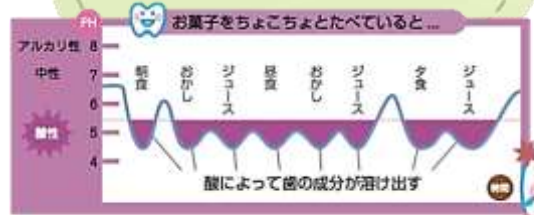
食事をするとき口の中は**酸性**に傾きますが、唾液によってもとの**中性**に近い状態に戻してくれます。



ダラダラ食べに注意  
規則正しく食事を

ダラダラと長時間食事をしたり、間食の回数が多いと、細菌が増殖しやすくなります。また酸で溶けだした歯のミネラルを修復する「再石灰化」の時間が少なくなり、虫歯になりやすくなります。

野菜や海藻類はアルカリ性の食品なので、酸性に傾いた口の中を中性に戻してくれます。



## 歯に良い飲み物

### ウーロン茶

ウーロン茶特有のポリフェノールが歯垢の発生を抑えます。



### 緑茶

カテキン、フッ素などの抗菌作用が働き、虫歯予防に



スポーツドリンクや炭酸飲料、乳酸飲料、砂糖が入ったコーヒーや紅茶を飲んだままの状態していると、口の中が酸性状態になります。**虫歯**や、酸が原因で歯が溶ける**酸蝕歯**になりやすくなります。



虫歯・酸蝕歯になりやすい飲み物

## 5月の行事食のご紹介



御一日献立



憲法記念日



こどもの日

## 6月の行事食は？

1日：御一日献立

## 栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。