

6月4日は虫歯予防デー！！

虫歯は細菌感染による歯の破壊です。口の中は通常弱酸性ですが、虫歯菌が食べ物の糖分から酸を作り、その酸が歯の表面のエナメル質を溶かします。これが虫歯です。

・歯を強くする栄養素

カルシウム	歯の原料となる	牛乳、乳製品
タンパク質	歯の土台を作る	卵、魚、肉、大豆
マグネシウム	カルシウムの吸収	魚介類、海藻類
ビタミンA	エナメル質を作る	レバー、うなぎ

・歯に良い食べ物

乳製品：カルシウムは歯を強くしながら口の中の病気を予防します

リンゴ：歯の表面をきれいにしてくれます。さらに、噛むほどに唾液が出やすくなり、歯を守る状況をつくってくれます。

・歯に悪い食べ物

砂糖を多く含んだ飲み物：糖分を多く含む飲み物は、一定時間歯に粘性のある糖分が付着することで、餌を得た細菌の繁殖を増殖させます。

<食中毒予防の三原則>

- ① 細菌をつけない！・・・調理前や食事前に必ずせっけんを使い指の間や爪の中まで洗いましょう。
また生肉、生魚などを取り扱った後のまな板や器具から加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように、使う度きれいに洗いましょう。
- ② 細菌を増やさない！・・・多くの細菌は、10～60℃で増殖します。食品についての細菌を増やさないためには、冷蔵庫や冷凍庫での「低温保存」が必要です。作ったものは常温で放置せずできるだけ早く食べるか保存する際は低温保存をするようにしましょう。
- ③ 細菌をやっつける！・・・ほとんどの細菌は75℃で1分以上加熱すると死滅します。食品は中まで十分に加熱しましょう。
まな板やふきんなどは熱湯や漂白剤で殺菌し、使用するようにしましょう。

これから夏にかけて食中毒が発生しやすくなります。ふりかけなどは食中毒の要因の1つになりますのでお弁当には防腐効果のある”梅干し”をいれるといいですよ。

また、水筒やおしぼりなども直接口に触れるものなのでこまめに洗浄・消毒して清潔に保つようにしましょう。