

6月4日は虫歯予防デー！！

6月4日は虫歯予防デーです。この日から1週間は歯と口の健康週間と言います。乳歯が虫歯になると歯並びにも影響が出てくる場合があります。使っている歯ブラシの毛の部分が広がっていないか見直して、毎食後の歯磨きを心がけていきましょう。

・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、餌を得たバクテリアの増殖をさせます。



・食中毒に注意しましょう！！

食中毒は細菌の活動しやすい温度と湿度（25℃以上、70%以上）がそろっている、6～9月にかけて多く発生します。

<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。

※暑くなってくると細菌が繁殖しやすい時期です。水筒やおしぼりなど毎日使う物の洗浄
必要ならば交換など行い、清潔にしましょう！ 今一度ご確認をお願いします。
(ゴムパッキンなども汚れやすく意外と気づきにくいところ)

