

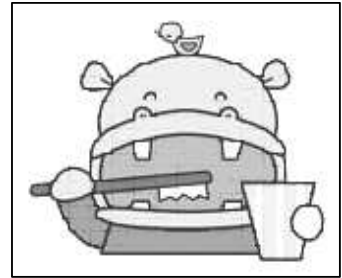
## よくかんでいますか？

最近は昔に比べ、噛むことが少なくてすむ軟らかい食べ物が多くなっています。「よくかむ」ということは、あごの骨や筋肉を成長させ、きれいな歯並びを作ります。さらに、食べ物が美味しいと感じさせる味覚の発達にもつながります。乳幼児のうちにかむ学習を正しくすれば、永久歯も正しく健康に生えてきます。

## 乳幼児の虫歯

虫歯が多いのも、かめない原因のひとつと言われています。乳歯の虫歯にはこんな弊害が…

1. 永久歯の歯並びを悪くする。
2. 弱い歯質の永久歯になる。
3. 偏食になり、かまなくなる。
4. 発音がうまくできなくなる。
5. 腎臓病や心臓病などいろいろな病気の原因になる。



虫歯になってしまったら、治療するしかありませんが、虫歯予防には正しい食生活と、歯磨きの習慣を身につけることです。

## 歯のネバネバをとる

ケーキやスナック菓子を食べると、歯にネバネバしたものがくっつきます。虫歯をつくる細菌はこのネバネバが大好きです。虫歯にならないためには、歯についたネバネバを食後すぐにとります。

## 野菜で歯をみがこう

ネバネバをつきにくくするには、野菜を良くかんで食べることです。野菜の細かいきれはしや、固いスジが歯についたネバネバをこすりとってくれます。



## 寝る前は念入りに

つばは、ネバネバや細菌を洗い流してくれますが、寝ている間はほとんど出なくなります。ですから、寝る前に甘いものを食べたり、飲んだりしてそのまま寝てしまうと、ネバネバがこびりついてしまいます。寝る前は念入りに歯を磨きましょう。

## Let's クッキング

### <きびなごのマリネ>

- ①. きびなごは片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②. 胡瓜と玉ねぎはみじん切りにして、さっと湯通しする。  
トマトは湯むきして、皮と種をとり、角切りにする。
- ③. ①と②をマリネ酢につけこむ。

### 材 料 (4~5人分)

#### 《生地》

- ・きびなご 200g
- ・片栗粉 適量
- ・あげ油 適量
- ・胡瓜 半分
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・トマト 1個

#### 《マリネ酢》

- ・酢 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・サラダ油 小さじ2
- ・醤油 大さじ1/2