

近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 虫歯予防編～ 6月号



梅雨の季節がやってきましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？
6月4日は「虫歯の日」と呼ばれています。そこで、今回は虫歯の予防について4つの方法をお話します！

虫歯とは？

虫歯は、食品中の炭水化物（砂糖も含まれます）を虫歯菌が食べて酸を作り、この酸が歯の表面を溶かすことで発生します。初期の段階では気づかないことが多いので、予防が大切です。



虫歯を予防するために

①就寝前の歯磨きの徹底

寝ている間は口の中の唾液分泌量が減少し、虫歯菌が好む環境になってしまいます。就寝前に歯磨きをしてしっかりと歯垢を落とし、菌が繁殖しにくい状態にしましょう。

②歯のエナメル層を強化

歯のエナメル層を強化するビタミンAが豊富な人参・かぼちゃ・レバーや歯の形成に必要なビタミンCが含まれるレモン・キウイ・みかん・ブロッコリー・ゴーヤなども摂りましょう。

③適度に硬いものを食べる

食感が適度に硬いせんべいや煎り豆・たくあん・野菜などは歯や顎の骨を鍛えます。またキシリトールや繊維質の多い野菜などは噛むことで唾液の分泌を促し歯垢を付きにくくする効果が期待できます。

④丈夫で健康な歯を保つ栄養

歯の形成に不可欠なカルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富にとれるサクラエビなどの魚介類や椎茸をはじめとするキノコ類、または海藻類や乳製品を毎食バランスよくとるように心がけましょう



安全
運転

コラム

⚠️ 近大坂でのスピード出しすぎ

⚠️ 歩行者の車道へのはみ出し に注意！！！！

近大坂で事故が多発しています！自転車や車だけでなく徒歩の方ももう一度交通ルールを見直して安全に通学しましょう😊

～坂道で安全運転をするために～

- ① スピードは出しすぎないようにしましょう。
- ② すれ違うときは下りの者が道を譲りましょう。
- ③ 見通しの悪い場所での無理な追い越しはやめましょう。

★交通ルールの遵守と交通マナーの実践を！★

