

# スマイル教室

報告!

12月3日土曜日に、  
港南台地区センターで  
「第3回スマイル教室」を  
開催しました。



歯科衛生士  
菊池 麻美

食育指導士  
上谷かをる

今回担当したのは  
この2人

大好評だった第1回、第2回のスマイル教室では、「レンコン」「きゅうり」「たくあん」など、よく噛む食材を使ったレシピをお子さん達と一緒に作り、たくさん噛む事の大切さを学びました。

そして今回は、小学生のお子さんと親御さんを対象に、  
『虫歯になりにくい食材「チーズ」を使っておやつ作り』と、  
『ブラッシング指導』を行いました。

## 参加して下さった方の声♪(´▽｀)

- ★ 虫歯になりにくいおやつの簡単料理を知る事ができて良かったです。
- ★ 虫歯になりにくい食材や歯に良い食材を知れて、子どもと一緒におやつ作りができ、勉強になり楽しかったです。
- ★ 子どもが料理をする機会がほとんどないので、させてみたいと思い参加しました。無料なのに色々な食材を用意していただき、ブラッシング指導まで、ありがとうございました。
- ★ また次も参加したいです!

季節的に体調を崩された方もいて、予定していた人数より少ない人数での開催になってしまいましたが、楽しい時を過ごす事ができました。まずは、食育指導士・上谷より、虫歯になりにくいチーズのお話をさせていただきました。



参加をしてくれた



みなさまです!

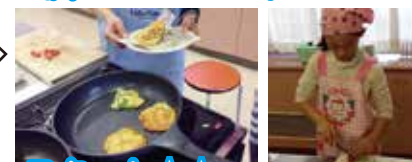
## チーズについて。。。



なぜチーズが虫歯予防に効果的なのでしょうか？  
実は、チーズには歯の主成分と同じ、カルシウムやリンが豊富に含まれていて、虫歯になりそうな歯の弱くなった部分を修復してくれる効果があるのです! \*° .°.\*:.....\*.' (\*°▽°\*)'.\*.:...°.\*°.\*

とろけるチーズをフライパンで焼いて、カリカリのクラッカー状にします。その上に好きなソースや具材を乗せてみんなで美味しくいただきました!  
今日は子どもが嫌いがちな、トマトやピーマンも使いましたが、みんな、しっかり食べていました。(´w´)

## さあ、みんなでクッキング!



スタート☆☆



出来上がり~!!!みんなとってもいい笑顔♪(´▽｀)



食べたあとは、歯科衛生士・菊池による、ブラッシング指導を行いました。歯磨きのポイントを、歯ブラシとお口の模型を使って実演し、歯ブラシを歯にまっすぐ当てて、小さく、優しく磨く練習をしました。

ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

歯科衛生士 菊池 麻美

次回も子どもが好きな食材を使った  
歯に優しい料理を予定しております。  
どうぞお楽しみに!(´w´)