

食育つうしん

6月号

は
歯をしょうぶに！
がつ が か は えいせいしゅうかん
6月4日～10日は歯の衛生週間です。

みんなの歯は健康ですか？歯の検診の結果はどうでしたか？
歯は食べ物をしっかりかんでおいしく味わうためにとっても大切です。
よくかむとよい効果がたくさんあるので、やわらかい物ばかりでなく、
かみごたえのある食品を食べましょう。



はちまるにいまる ば ふせ しょくせいかつ はちまるにいまる

むし歯を防ぐ食生活で8020！

はちまるにいまるうんどう
8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。
えいきゅうし いっしょうがいつか つぶ
永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の
は た つぶ しょくせいかつ ところ
歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がける
ようにしましょう。

「歯」をだいじにしよう！

むし歯にならないよう、このようなことに気をつけよう！

<p>よくかむ</p>	<p>じかん き 時間を決める</p>	<p>は 歯みがき</p>
<p>よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液には、むし歯を予防する効果があります。</p>	<p>食べ物がいつまでも口の中にあると、口の中が酸性になり、歯が溶け、むし歯になりやすくなります。</p>	<p>むし歯菌は、歯についた食べかすをえさに、歯を溶かす酸を作り、むし歯になる原因になります。</p>

かみごたえのある食べ物を食べよう！

