



ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。みなさんは歯の健康について考えて生活していますか？
 歯は食事をするために一生使い続けるものです。健康的に長生きするために歯と口の健康について考えてみましょう。今月は歯を大切に生活習慣について紹介します。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

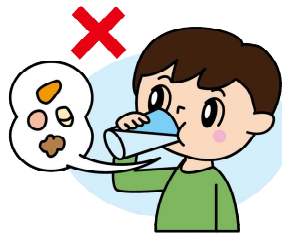
<p>①むし歯を予防する</p>	<p>②食べ過ぎを防ぐ</p>	<p>③あごの発育を助ける</p>	<p>④味覚の発達をうながす</p>	<p>⑤消化を助ける</p>
------------------	-----------------	-------------------	--------------------	----------------

かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識しよくかんで食べる



★食べ物を水分で流しこまない

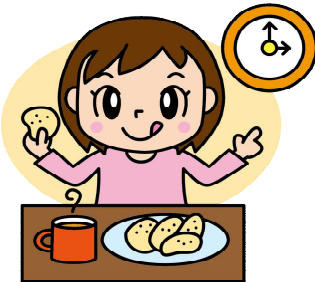


★かみごたえのある食べ物を取り入れる。



歯と口の健康を保つには？

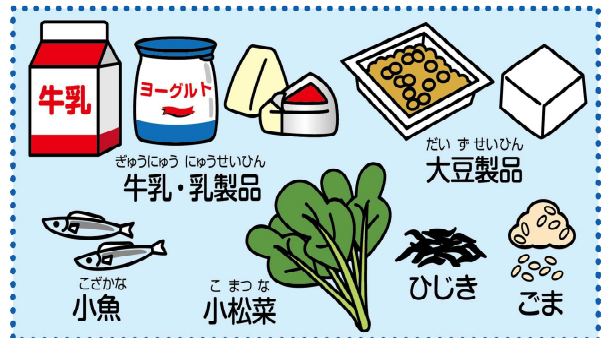
食事やおやつは決まった時間に食べる



食べた後はしっかり歯をみがく



カルシウムが多くとれる食べ物



【おうちの方へ】 『8020（ハチマルニイマル）運動』をご存知ですか？
 「生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動で、厚生労働省と日本歯科医師会が1989年から推進しています。歯の主要成分はカルシウムです。カルシウムは歯だけでなく、骨を形成する成分であり、成長期には重要な栄養素なので、ご家庭でも意識して摂取するようにしましょう。また、よくかんで食べると歯がじょうぶになるといわれています。給食でもよくかむ習慣が身につくような食材や献立を取り入れています。ぜひ、ホームページでチェックしてください。