



がつきゅうしょくもくひょう
6月給食目標・・・よくかんで食べよう

6月20日～24日は

は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間



歯は、楽しく会話をしたり、おいしく食べたりするために、なくてはならないものです。いつまでも健康な歯を守りたいですね。

「よくかんで食べる」ことは健康な歯を守るために大切なことの一つです。

よくかむことで
良いことがたくさん!

ひとくち30回!



肥満予防



歯の
病気予防



味覚の発達



ガンの
予防



言葉の発音



胃腸快調



脳の発達



全力投球



健康な歯を守ろう!

歯をていねいにみがく



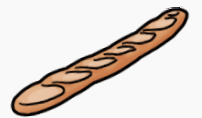
口の中の食べ物の残りは、むし菌の大好物。食事をしたあとは歯磨きをすること、もし時間がなければうがいだけでもするなど、口の中に食べ物が残らない環境をつくりましょう。

定期的に歯医者へ行く

むし菌がないと思っていても、1年に1～2回は歯医者に行って、口の中の環境や歯をチェックしてもらいましょう。



は 歯ごたえのある食べ物
た もの



いか

げん米

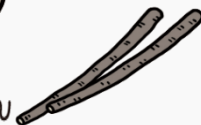
フランスパン



れんこん

こんぶ

にぼし(いりこ)



ごぼう

にんじん