

ほけんだより

はくちとくちは「からだの入り口」

食べたあとの歯みがきをはじめとするむし歯・歯周病予防…。
「なぜ歯と口はきれいに、大切にしなきゃいけないの？」という
そぼくなギモンに、あなたなら、どう答えますか？

歯や口は、私たちが食べものをとるための、いわば“入り口”です。
いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでものを食べる
ことができず、からだを作ったり動かしたりするもとなる栄養が
とれなくなってしまうのです。



『もっと甘いものを、好きなだけ食べたい』

『歯みがきはめんどろ』

…そんな気持ちに、自分のためにストップをかけて、
歯と口からからだと心が元気になるように、毎日の
生活の中でがんばって行ってほしいと思います。

よく噛んで食べよう！噛む回数を増やす方法

- 汁物や水などで「流し込み食べ」をしない
- ゲームをしながらなど「ながら食べ」をしない
- 噛みごたえのあるものを積極的に食べる
- 食事を作るとき、食材を大きめに切る



「ひと口30回」を目標に、噛む回数を少しずつでも増やすことを意識しましょう。

梅雨の季節はココに気をつけて！

梅雨の季節は、雨の日が続きます。次のことに注意して、自分の健康を守りましょう。おうちの人にも伝えて、みんなで元気に過ごしましょう。

服装に気をつける

雨が降ってはだ寒い日は長袖やカーディガンがおすすめです。



食中毒に気をつける

菌やウイルスをふせぐために、手洗いをしたり、調理器具を洗いけつにしたり、食べ物が悪くなる前に食べたりするなど気をつけましょう。



雨具に気をつける

風が強い日は傘が飛ばされてしまうことも。雨ガッパが便利です。

