

6月4日は虫歯予防デーです。虫歯にならない食生活や歯みがきについて、子どもたちに知らせましょう。

じょうぶな歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。いろいろな食品を、よくかんで食べるように心がけましょう。

## 歯みがきの大切さ

食後の後は、食べ物のカスが歯に付きます。そのままにしておくと、口の中の温度と水分によって、化学変化を起こし、虫歯の原因になります。まず食後は歯みがきをしましょう。

## 栄養のバランス

糖分の摂りすぎは、虫歯の原因の一つ。  
間食と合わせて、規則正しく食べる習慣と、カルシウムやビタミンA・Dなどの骨や歯を作る栄養素を十分にとれる食事を心がけましょう。

## かんで食べる

柔らかいものばかり食べていると、あごの発達が悪くなったり、歯肉炎や歯並びが悪くなる原因になります。よくかむことを、習慣化しましょう。

### じょうぶな歯を作る食べ物ってなに？



### 夏の食中毒！食中毒菌を

「付けない・増やさない・やっつける」

6から9月は、食中毒の原因菌が増えやすい季節です。

- ①大人が食事を作るとき、子どもが食べるときは必ず手を洗う。
- ②肉・魚など生ものを扱ったら、その都度手を洗う。
- ③野菜はしっかり洗って使う。
- ④生ものは早く食べる。
- ⑤食材はすぐに冷蔵庫・冷凍庫へしまう。
- ⑥しっかり加熱して食べる。
- ⑦食器、調理器はいつも清潔にする。

この7点に注意して食中毒を防ぎましょう。