



令和7年6月4日 水曜日

歯と口の健康週間



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。



毎日を健康にすごすためには、食べものをよくかんで食べることが大切です。

よくかんで食べるために、歯と口を健康に保ちましょう。



★ 茎わかめのしょうが炒め

★ ししゃもの磯辺焼き

★ ごはん

★ 切干大根とちくわのごまマヨ和え

☺ 八王子産きゅうり使用

★☆☆ 肉じゃが

☺ 八王子産玉ねぎ使用

★ 牛乳

よくかんで食べると、
たくさんのよいことがあります。



いいこと8つ ♡

- ① 肥満予防
- ② 味覚の発達
- ③ 言葉の発音はつきり
- ④ 脳の発達
- ⑤ 歯の病気予防
- ⑥ がん予防
- ⑦ 胃腸快調
- ⑧ 全力投球



よくかんで食べるコツの一つに
「ひと口を小さめに」があります。
たくさん口にほおぼってしまうと、
よくかまずに飲み込んで
しまいがちです。
ひと口に入れるのは
少な目にして、よく
かんで食べましょう。



慌てるな！
一口を小さく、
よく噛んで
食べるのだ！

ガツガツ

フンガ...

フンガ！



歯科衛生士さんに聞きました！

歯と口を健康に保つには…？

ポイント① 歯の役わりを知ろう！

- ・ 体のバランスを整える
- ・ 話す
- ・ 顔の形を保つ
- ・ 力を出す



ポイント② よくかんで食べよう！

- ・ だ液がたくさん出て、むし歯を予防する！
- ・ 消化がよくなり、太りにくくなる！
- ・ 脳を刺激して、頭の働きがよくなる！



歯科衛生士さんからメッセージ！

皆さん、こんにちは。
保健所口腔保健支援センターの歯科衛生士です。
むし歯になると自然には治りません。また、汚れが残っていると歯ぐきが腫れたり、血が出たりする歯肉炎になることもあります。
ずっとおいしく食事ができるように
食べた後や夜寝る前にしっかり歯みがきしましょう。

