



6月4日～10日は

は くち けんこうしゅうかん  
「**歯と口の健康週間**」  
です。

むし歯のない健康な歯でいるために

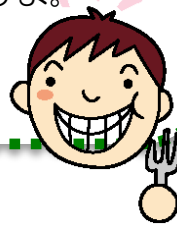
ぶくぶく  
うがい

食べた後に歯みがきできなくても、うがいをするだけでも効果があります！ぶくぶくと口の中をきれいにしましょう！



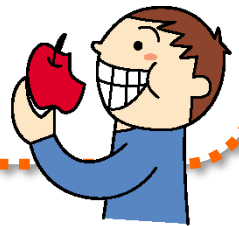
ひとくち かい  
一口30回は  
かもう！

よくかむと「だ液」がたくさん出ます。だ液はむし歯菌が増えるのを防ぎます。さらに消化も助けてくれますよ。

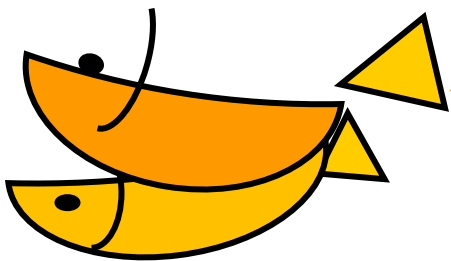


かた た  
固い食べものを  
食べよう！

よくかむと「だ液」がたくさん出ます。だ液はむし歯菌が増えるのを防ぎます。さらに消化も助けてくれますよ。



かつ か こんだて  
**6月2日 (木)の献立は「カミカミメニュー」です。**



「ししゃものてんぷら」は、かむことを意識したカミカミメニューです。ししゃもは骨ごと食べることができる食材でカルシウムがたっぷりはいっています。よくかんで食べましょう！

えいきゅうし おとな いっしょうつか たいせつ  
永久歯になった大人の歯は、一生使う大切なものです。  
食べものをよくかんで、健康な歯を目指しましょう！

