

歯と口の健康週間 6月4日～10日

6月4日から10日までは、歯と口の健康週間です。どうすればむし歯にならないか、健康な歯でいられるかを考えて実践しようという週間です。

8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動

長寿の時代と言われていますが、いつまでも食事をおいしく食べ、健康に過ごすためには、丈夫な歯を持っていることが大切です。8020運動とは、80歳になっても自分の歯を20本以上残して、健康に過ごそうというものです。だいたい20本以上の歯が残っていれば、硬いものでも、しっかりと噛めることが、科学的に明らかになっています。（厚生労働省ホームページより）今のうちから歯を大事にしましょう。



丈夫な歯をつくるために

丈夫な歯をつくるためには、カルシウムやリンなどのミネラルのほかに、良質のたんぱく質やビタミンA、C、Dなども必要です。

食物繊維を多く含む食べ物は、歯の表面を掃除してきれいにしてくれ、よく噛むことで唾液がよく出て、あごが発達することにつながります。



おいしく食べた後は、歯みがきをしましょう。