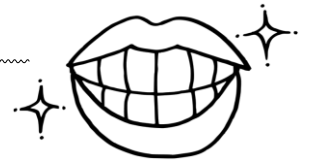


よくかんで食べよう

6月3日(月)

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る週間です。

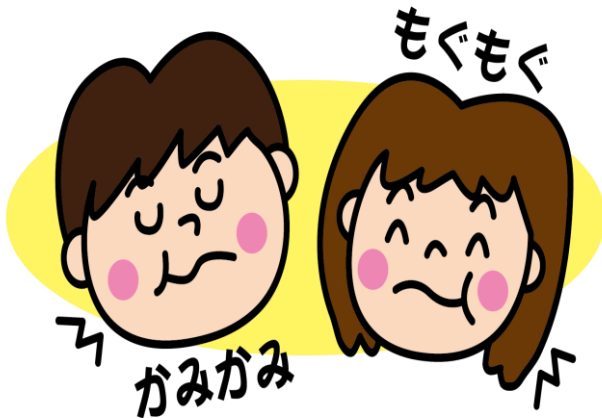
よくかんで食べることは健康な歯と歯ぐきをつくるために、
とても大切なことです。



よくかんで食べると、**だ液**がたくさん出てきます。だ液は口の中をきれいにし、むし歯や歯ぐきの病気を防ぎます。また、あごの**筋肉**が鍛えられ、あごの**骨**が発達して歯並びがよくなり、歯ぐきも健康になります。

ところが、最近**柔らかい食べ物**が多くなり、かむ回数が減ったといわれています。柔らかい物も意識してよくかんで食べることで、かたい物も食べることが大切です。

今月のカミカミメニューは、「**大豆といりこの揚げ煮**」です。よくかんで、残さずいただきます。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

<p>むし歯を予防</p> <p>する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を</p> <p>助ける</p>	<p>味覚の発達を</p> <p>うながす</p>	<p>栄養の吸収が</p> <p>よくなる</p>
--------------------------------	-----------------------	---------------------------------	----------------------------------	----------------------------------