



令和7年6月4日(水)～6月10日(火)は『歯と口の健康週間』です。

「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」

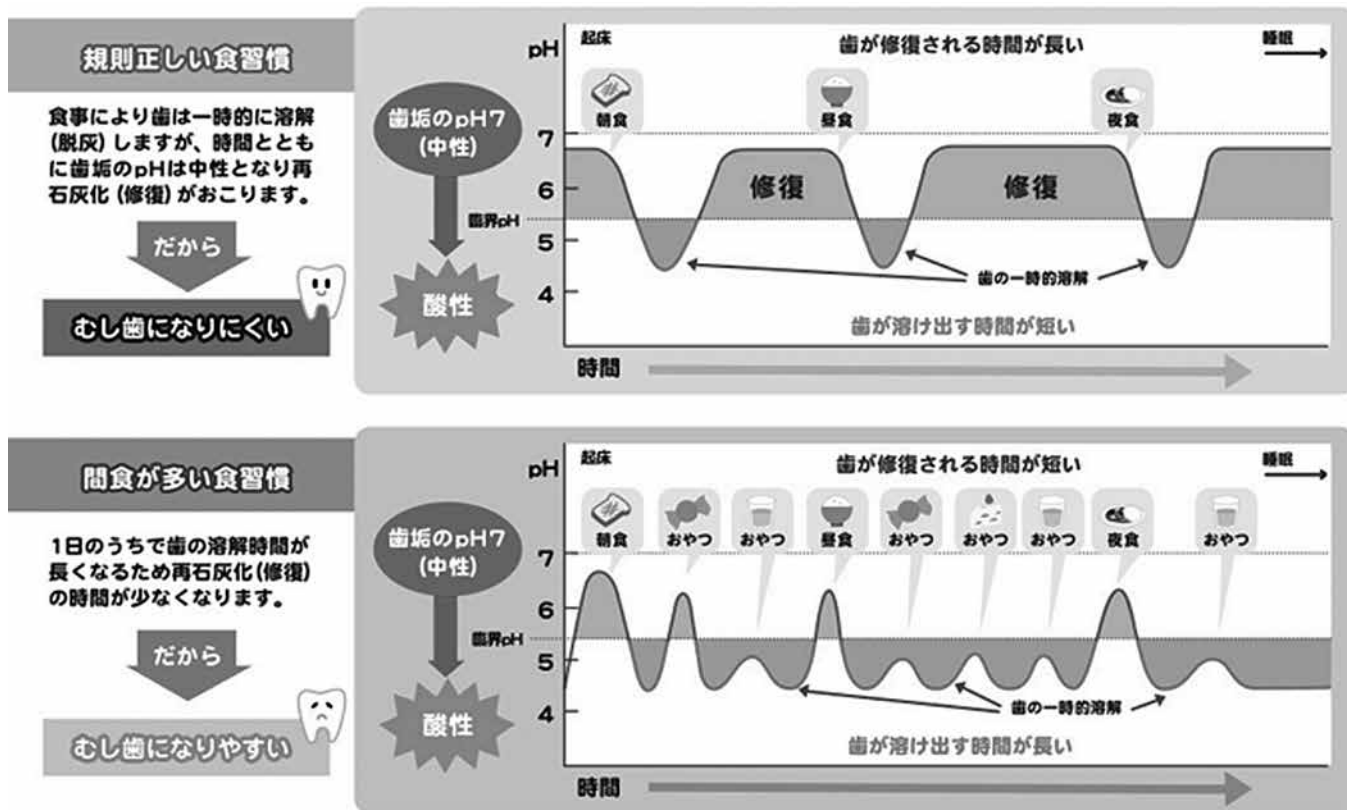
歯と口は、私たちが健康に生きていく力を支えるものです。

生涯を通じて歯科疾患の予防や、歯と口の健康を保つ取り組みが必要です。

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」です。

「食育」とは、さまざまな経験を通して、食に関する知識とバランスのよい食事を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く生きるための基本。乳幼児期から「食」の大切さ、楽しさを知り、体験を積み重ねていくことが大切です。

～歯科から食育～ 規則正しい食習慣はむし歯になりにくい！



～噛む習慣をつくろう～

使っていない筋肉が衰えるように歯も口も使わなければ衰えてきます。

しっかり噛んで食べる習慣は大切です。

まずは一口目を意識して噛んで食べてみましょう！

～よく噛むためのポイント～

- ・ 具材を大きく切る ・ 歯ごたえを残す
- ・ 食事を楽しむ ・ 急がない(せかさない)
- ・ 床に両足の足底をつける など

日頃の食事で意識してみましょう！



日本歯科医師会ホームページ「テーマパーク8020」より抜粋
<https://www.jda.or.jp/park/eatright/>