

食事とお口から始める健康づくり

年を重ねても、自分の歯でおいしく楽しく食事をしたい！

そのためには、子どものころからの食生活と、歯とお口の健康づくりが大切です。



子ども



よく噛んで食べる

色んな噛み応えのある食材を選ぼう!!



根菜類が
おススメ☆

ごぼう れんこん にんじん

～こんな良いこと～

- ・噛むと唾液が分泌され、虫歯予防になる
- ・お口周りの筋肉がついて発音がしっかりする など



バランスよく食べる

主食、主菜、副菜を組み合わせよう!

副菜



主食

主菜



～ここがポイント～

- ・『間食』は時間を決めて!
- ・甘いお菓子○
牛乳、乳製品、イモ類など◎ ヨーグルト さつまいも

むし歯を予防する

小さい頃から歯みがき習慣をつけて虫歯を予防しよう!

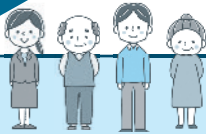


～仕上げ磨きのポイント～

低学年のうちには、毎日必ず! 奥歯<第二臼歯>がしっかり自分で磨けるようになるまで



大人



～こんな良いこと～

脳の機能を高めて
認知症予防!



肥満の予防に役立つ

胃腸の働きを助ける



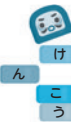
～こんな良いこと～
(朝ごはん編)

睡眠の質向上

- ・生活リズムが整う
- ・寝つきの改善

作業効率アップ

- ・午前中から集中力アップ



ストレス軽減

風邪予防

みんな知ってる?
歯周病

全身の病気に繋がっています。



若いうちからのケアが大切!

6月4日～6月10日は 歯と口の健康週間

歯みがきは 身体を守る 最前線
(2026年標語)



自分で行う
毎日のケア

歯科医師や歯科衛生士
が行う専門のケア



2つのケアで、いつまでも健康な「歯」と「お口」!



6月は『食育月間』



「食べる力」=「生きる力」をはぐくむ「食育」

だれかと一緒に食事や料理を楽しもう!
季節や地域の料理を味わおう!

