



## 健康は歯と口から

6月4日～6月10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。健康な体は歯と口の健康からはじまります。かけがえのない歯を守るために、日頃から歯と口の健康に気をつけましょう。

### ・よくかんで食べよう

むし歯を防ぐためにはよくかんで食べることが大切です。よくかんで食べると、だ液がたくさん出て、「歯」についての食べかすを落としてくれます。また、ひとくち30回くらいかんでみると、ごはんが甘くなりますよ。



### ・よくかむためのポイント

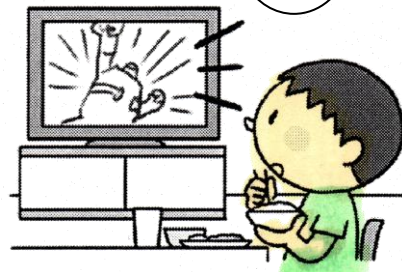
よくかんで食べると、食べ過ぎやむし歯を防ぐなど、私たちの体にいろいろないいことがあります。かむことをいつも意識して食べるようにしましょう。



脳も元気になるよ

むし歯を防ぐ

本やテレビなどを見ながら食べると、かむことを忘れがちです。また、かまずに食べると、消化にもよくありません。

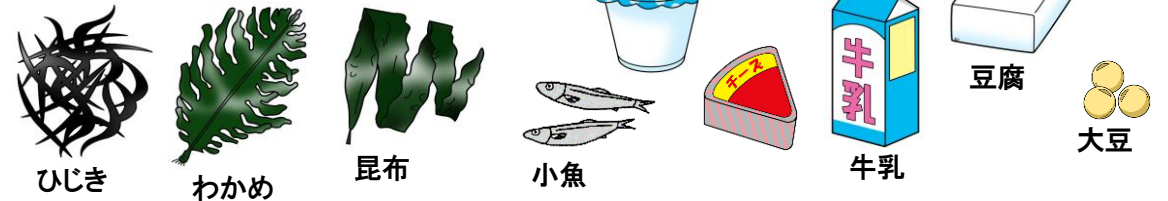


汁物やお茶で流し込むと、だ液が出ず、胃腸にもよくありません。できるだけしっかりかんで食べましょう。

## ・丈夫な歯をつくろう

丈夫な歯をつくるためには、カルシウムを多く含む食べものや歯ごたえのある食べものを食べるようにしましょう。

### カルシウムが多い食べもの



### 歯ごたえのある食べもの



食物せんいの多い根菜類や海藻類、いかやたこなどの魚介類、ナッツ類などをよくかんで食べると、だ液がたくさん出て、口の中がきれいになります。

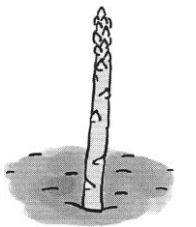
## ・食べて予防！歯みがきで予防！



歯は一生使い続ける大切なものです。むし歯や歯肉炎を予防するためには、カルシウムや食物せんいが多いものを日ごろから食べ、しっかり歯をみがきましょう。

### ●今月の食材 ～グリーンアスパラガス～

「アスパラガス」は5月から夏までが旬で、初夏の訪れを感じさせる野菜です。このアスパラガスがどのように栽培されているのかわかりますか？



アスパラガスは、右上の図のように、土からまっすぐに生えています。私たちはこの土から顔を出した、若い茎の部分を食べています。アスパラガスは、時間と手間をかけて栽培されています。また、収穫の際には長さをそろえてカットするなど苦労が多いそうですよ。

★今月は、食育の日（19日）にみやこ町産のアスパラガスが登場します。