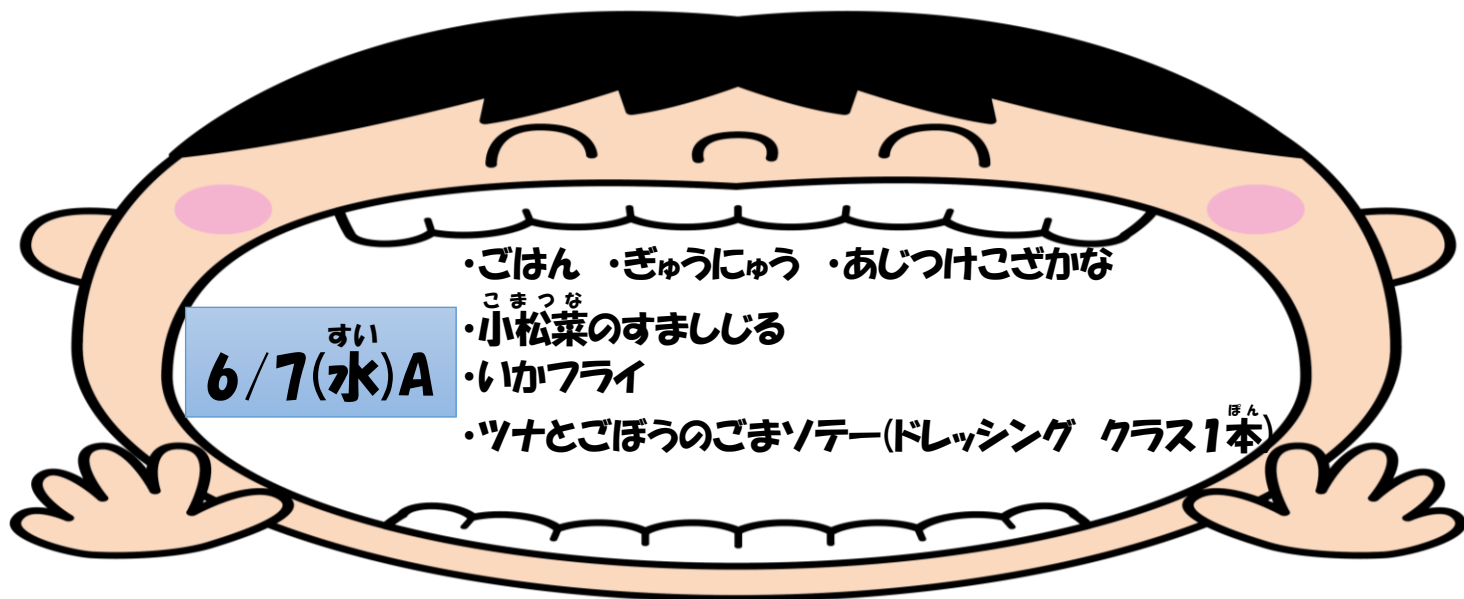


がつよっ か とお か は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日 『歯と口の健康週間』

は くち けんこう まも しよくじ うえ
歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても
たいせつ じぶん くち なか かがみ み
大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。
き
気になることはありませんか？この1週間をきっかけ
にして、かぞく けんこう は はな
家族で健康な歯についてぜひ話してみましょう。



いか
ごぼう



ごた た もの
かみ応えがある食べ物です。
よくかんで食べることで、えき で
むしば よぼう
虫歯を予防できます。

ぎゅうにゅう
牛乳



あじつ こざかな
味付け小魚



こまつな
小松菜



ぎゅうにゅう まる た こざかな こまつな
牛乳や丸ごと食べる小魚、小松菜などの
あおな は ほね つく
青菜には、歯や骨を作るカルシウムがたくさん
ふくまれています。

あじつ こざかな た
味付け小魚もしっかりかんで食べましょう。