

【いい歯の日】

11月8日は『いい歯の日』です。食事をおいしく食べるために、歯の健康はとても大切です。虫歯など口の中に病気があると、歯で食べ物をしっかりかむことができません。そして、食べ物の栄養は体に吸収されにくくなります。



健康な“いい歯”のために気を付けるポイントを5つ紹介します。

- ① よくかんで食べよう!
- ② おやつは時間と量を決めて食べよう!
- ③ あまいものはとりすぎないようにしよう!
- ④ カルシウムをたくさん含む食べ物をとろう!
- ⑤ 食べたあとは、歯をみがこう!



食事をおいしく食べるために、健康な“いい歯”を目指しましょう!!