



よくかんでいいこといっぱい!

きおくりよく しゅうちゅうりよく
記憶力、集中力アップ



ば よほう
むし歯の予防

た ぼうし
食べすぎ防止

み かく そだ
味覚が育つ

しょう か きゅうしゅう
消化吸収をよくする



はな
ハキハキと話せる

健康でじょうぶな歯のためにできること

①よくかんで食べる

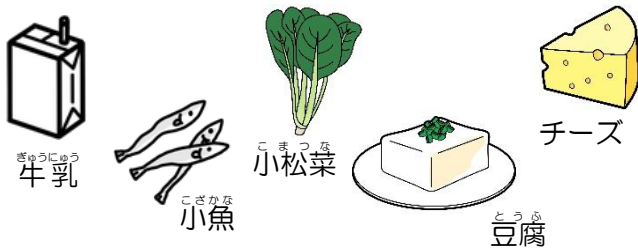
くち は うご けんこう は たも たいせつ ひ た しゅうかん
 口や歯を動かすことは、健康な歯を保つために大切です。日ごろからよくかんで食べる習慣をつけたり、かみごたえのある食べ物を取り入れたりしていきましょう!

硬いもの	食物繊維が多いもの	弾力性のあるもの

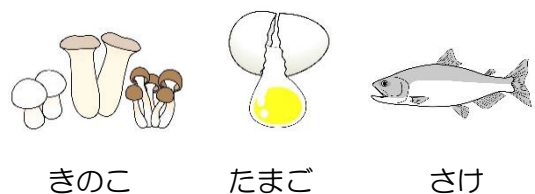
②カルシウム、ビタミンDを取り入れる

カルシウムは歯を強くし、ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがある栄養素です。

＜カルシウムが多い食品＞



＜ビタミンDが多い食品＞



自分の歯でおいしく食べ続けるためには最低20本の歯が必要だといわれています。歯は一生もの！80才まで20本の歯を保ちましょう！