



6月4日は「むし歯予防デー」です！

歯は一生使わなくてはならない大切なものです。
虫歯や歯の病気になると食べ物をよく噛むことができなくなり体に必要な栄養素がとれなくなってしまいます。

虫歯はどうしてできるのか？

口の中にもともと住みついている『ミュータンス菌』は、口の中に入ってきた糖分を分解して酸を作ります。この作られた酸によって歯が溶けて虫歯になるといわれています



虫歯を予防するため…

- ★食べ物をよく噛みましょう
- ★間食するときは時間を決めましょう
- ★ご飯を食べた後は歯磨きを忘れずにしましょう

よく噛むことでいい効果があります！

- ①肥満予防
- ②虫歯を防ぐ
- ③消化・吸収をよくする
- ④脳を活発にして、記憶力アップ



食中毒に注意！

食中毒は、暖かい季節に発生しやすくなります。
食中毒を防ぐための三原則をご紹介します。



食中毒予防の三原則

- ①菌をつけない！ 手や調理器具、材料をしっかり洗う
- ②菌を増やさない！ 調理したものはすぐ食べる
- ③菌をやっつける！ しっかり加熱・殺菌する

6月の 季節の果物

6月23日の果物は、北海道 仁木町産の「さくらんぼ」です。おたのしみに！

