



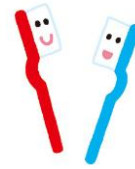
きゅうしょくだより

令和5年6月

かんのん町保育園



はたいせつ
歯を大切に



6月4日は虫歯予防デーです。

普段の食生活を見直し、虫歯にならないように気をつけましょう。

虫歯予防のポイント



だらだら食べず時間を決めて

決まった時間に食事をするのはもちろんのこと、おやつにも注意して時間を決めて食べるようにしましょう。

口のなかをきれいにする

虫歯の原因となる歯垢を残さないように、小さいころから歯みがきや口をゆすぐ習慣をつけていきましょう。

よく噛んで食べましょう

噛んで食べると唾液がたくさん分泌されます。唾液は歯の再石灰化(エナメル質の補修)を促します。

カルシウムを多く含む食品

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

牛乳・乳製品、小魚、青菜、大豆・大豆製品など

