

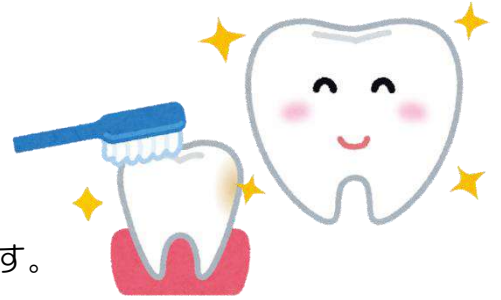
6月 河北の食育だより

6月4日は虫歯予防デーです。

健康な歯を保つ事が大切です。

唾液も実は、虫歯予防に役立っています。唾液は、口の中に残った食べかすを押し流したり、虫歯菌を弱らせる働きがあります。歯ごたえのある食べ物を食べて唾液を増やし、毎日の歯磨きを心がけましょう。

とっていますか？カルシウム



カルシウムは意識して摂らないと不足しがちな栄養素です。

カルシウムは歯に良い栄養素！

カルシウムが多く含まれる食材を知って、食事の中に取り入れて積極的に摂取できるように心掛けたいですね。

●食材に含まれるカルシウム量●

	目安量	カルシウム含有量
牛乳	100g	110mg
ヨーグルト	100g	120mg
小松菜 (ゆでる)	100g	150mg
ほうれん草 (ゆでる)	100g	69mg
ひじき	100g	96mg

★仕上げ磨きのポイント

- ① 歯ブラシを歯の面に当てる
毛先を歯ぐきと歯ぐきの境目、
歯と歯の間にあてよう！
- ② やさしい力で小刻みに動かす
毛先が広がらないように注意しよう！
- ③ 3分以上かけてみがく
1か所につき20回以上みがこう！

丈夫な歯で食事を楽しむためには、
毎日の積み重ねが大切です。
早いうちから歯磨きの習慣をつけて
歯を大切にしましょう！！

