

令和元年6月4日（火）

## 「歯と口の健康週間にあわせて、 自分の歯と口に注目しましょう」



### きょうから「歯と口の健康週間」です

6月4日から10日までの一週間は、自分の歯と口の健康について考える「歯と口の健康週間」です。元気に毎日過ごすために、しっかり食べることは欠かせません。でも、むし歯があったり、口の中が痛かったりするとうまく食べることができません。元気な毎日を過ごすために、歯と口が健康であることはとても大切です。

「歯と口の健康週間」中は、自分の歯や口のことを考えた食べ方をしてみましょ。よくかんで食べる、丈夫な歯をつくるような食べものを意識して食べてみるなど、取り組んで見ましょ。さっそく、きょうの給食では、よくかんで食べるようにプルーンを用意しました。食べた後は、しっかり歯磨きをましょ。

