

令和元年6月7日（金）

「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」



## 骨ごと食べられる小魚とぐみ

「歯と口の健康週間」四日目は、丈夫な歯を作ってくれる「きびなご」と、よくかんで食べるように「果汁ぐみ」を取り入れました。

骨ごと食べられる小魚には、丈夫な歯を作ってくれる栄養がたっぷり入っています。きびなごのフライを丸ごとバリバリ食べて、丈夫な歯をつくりましょう。

「果汁ぐみ」は、よくかまないと食べられないほどかみ応え十分です。あごを動かしてよくかんで食べましょう。食べた後の歯磨きも忘れずに行いましょう。

