

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です



むし歯をつくらない食生活を送ろう!

今月は「歯と口の健康週間」の月です。歯科検診で、みなさんの歯をみてもらいましたがどうでしたか。むし歯が見つかった人は早いうちに治しましょう。1・2年生はおとなの歯に生え変わる時でもあります。食後のみがきやうがい大切さを再確認し、むし歯をつくらない食生活を送るように心がけましょう。



むし歯の原因になりやすい食生活

キャンディーや
キャラメルが大好き!
よく食べているの。



砂糖が多くふくまれ、食べるときに口の中に長くのこるキャンディーやキャラメルはむし歯になりやすいもの。ひんぱんに食べるのはさげましょう。

のどがかわいたら
ジュースやスポーツ
ドリンクを飲んでいる
よ。体にもいいんだよ



ジュースなどの清涼飲料水には「糖分」が多くふくまれています。スポーツ飲料も実は糖分が多くふくまれています。飲みすぎないように・・・



夜、ねる前に少しだけ
チョコレートが食べ
たくって、食べちゃ
うわ。

夜、ねている間は、**だ液**の量が減り、むし歯になりやすい状態になります。ねる前には甘いものをさけて、歯みがきを忘れずにおこないましょう。



いつもおなかのすいて
いるから、いつも何かを
食べている気がする・・・

食事と食事のあいだに、だらだらと「**間食**」をすると、口の中でむし歯が作られやすい状態になります。間食の時間も気をつけましょう。

どのようにしたらいいのかな?

むし歯をつくらない食生活をおくるためには、みなさん一人一人の心がまえが大切です。飲み物は麦茶や水など、糖分のないものにしたたり、食事や間食は時間を決めるようにしたりしましょう。もちろん、食後や寝る前の歯みがきやうがいも欠かさないことを忘れないでくださいね。



つくってみませんか

かむかむナッツご飯

6月6日実施

【材料 4人分】

米	2合
和風だし	少々
しょうゆ	大さじ1
水	適量
にんじん	60 g
ごぼう	60 g
豚肉	20 g
糸こんにゃく	1/4 袋
油	少々
みりん	小さじ1
塩	少々
しょうゆ	大さじ1
ちりめんじゃこ	10 g
カシューナッツ	10 g

【作り方】

- 1 米と調味料と炊飯器のメモリまで水を入れてご飯を炊く。
- 2 にんじんとごぼうは千切りにする。
- 3 ちりめんじゃことカシューナッツはフライパンで乾炒りする。
- 4 糸こんにゃくはさつとゆがいておく。
- 5 油で、ごぼうを良く炒める。しんなりしたら、にんじん、豚肉を入れて調味し、きんぴらごぼうの様な硬さを残して煮る。
- 6 炊きあがったご飯に5の具をのせてすこしむらす。
- 7 3を混ぜてできあがり。

よくかんで食
べると甘みが
でておいしいよ

