

歯を大切にしよう

6月は「虫歯予防月間」であることをご存じでしょうか？6(む)4(し)の語呂合わせにちなんで6月4日を「虫歯予防の日」とし、6月4日～10日までは、「歯と口の健康週間」となっています。

虫歯を作るバイキンがやってきたよ



6月6日歯科検診の後、福島歯科さんから歯のしくみや役割、歯みがきの大切さを教えてもらいました。砂糖がたくさん含まれている食べ物や飲み物の2択クイズもしていただきました。



歯みがきにちなんだ
アニメも見たよ！



**身のまわりの食べ物、
こんなに砂糖が入っている？！**

脳のエネルギー源に必要な糖分。しかし摂り過ぎは、体調不良を招いたり、歯の健康を脅かすものになります。身近にある食べ物に含まれている砂糖の量をみてみたよ。

こんなにいっぱい入ってるの？！



みんなの大好きなジュース、
角砂糖いくつ入っていたかな？



おやつ品の量や量を考える
きっかけになってほしいですね。



砂糖の摂り過ぎに気を付けよう！
そして元気な身体、歯を大切にしていこうね。