

雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすい梅雨。蒸し暑い時期が続くと、体力や食欲が低下してしまいがちです。栄養バランスがとれた食事を心がけ、梅雨の時期を乗り切りましょう！



## 歯と口の健康週間

虫歯の「6（む）4（し）」にちなんで「虫歯予防デー」としていた、6月4日～10日を、「歯と口の健康週間」としています。

歯と口の健康に関する正しい知識を身に付け、歯の寿命を延ばし、健康の保持増進を目指しましょう！

### 噛むことでいいことたくさん

#### 食べ物を消化・吸収しやすくなる

- よく噛むことで食べ物を細かくします
- だ液がよく出ること、だ液に含まれる消化酵素により食べ物の消化や吸収を助けます

#### からだの発達・機能の向上につながる

- 口のまわりの筋肉が発達し、言葉の発音がはっきりします
- 歯が丈夫だと、力を入れるときにくいしばることができます
- よく噛むことで、脳が活性化されます

#### 病気の予防につながる

- よく噛むことで脳の満腹中枢が刺激され、肥満予防になります
- だ液により口の中がきれいになり、虫歯予防になります

噛むことは  
よい食事の姿勢から

からだはやや前に倒し、  
背中はいすにつけない

テーブルは子どもの  
からだに合った高さ

ひざの関節は  
ほぼ直角に

足底は床につける



### 足底が床につかずに土台が安定しないと…

★ 噛む力が約 20%に減少

★ 噛む回数が 1/4 程度に減少

するともいわれています

