

「は」をたいせつにしよう！



「は」と「ごはん」について

ただ

正しいのはどっち？



01

ごはんのかむかず、からだにいいのはどっち？

A：10回かむ

B：30回かむ

02

「むしば」がしやすいじかんはどっち？

A：よるねている
とき

B：ごはんを
たべているとき



★クイズの答えはうらに書いてあるよ★

おうちでしてほしい 食育4つのポイント!

① ゆっくりとよくかみながら偏食がないように食べる

- ・ **1口30回程度**、かむように促してください。早食いは肥満につながり、将来メタボになるかも.....

② おやつは食べる時間と量を考える

- ・ **おやつを食べすぎたり、時間を決めずにだらだらと食べている**と3度の食事がしっかりとれなくなり、栄養バランスが崩れて体調に影響するかも.....

③ みんなで一緒に楽しく食べる

- ・ 食事中に会話の多い子どもは脳が発達しているといわれている
- ・ **テレビを消して、家族一緒に楽しく食事**をとりましょう（できる範囲で）

④ バランスの良い朝食

- ・ **朝食を食べないと脳が働かず集中力がなくなる**
- ・ **認知機能（※）の向上**につながる
- ・ 主食は**ごはんがおすすめ!**
（和・洋・中のどのおかずにも合い、栄養バランスがとりやすい）

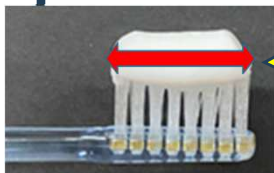


※「認知機能」とはものごとを記憶したり、考えたり、判断したり、人とコミュニケーションしたりと日常生活に欠くことのできない能力

歯の豆知識!

歯みがき粉

フッ素入りの歯みがき粉使用
（6歳～成人1,450ppm）
歯ブラシの毛先全体につける
うがいは少ない水で1回程度



1.5～2cm

歯ブラシ

- ① 選び方
→ 生えかわりの時期のため
歯列状態に合わせて選ぶ
- ② 交換時期
→ 毛先が開いたら交換
1か月を目安に交換

※ 歯科医院で適切な硬さ・大きさを
確認してもらうことをお勧めします

デンタルフロス

歯と歯の間の汚れをとる道具

《使用方法》

- ① のこぎりを引くように
出し入れする
- ② 糸を歯に当てながら汚れをとる



歯ブラシのみ⇒65%

歯ブラシ＋フロス⇒85%