

よくかんで

食べよう!

1口30回!

きゅうしょく
※給食でもよくかむ
ことを意識しましょう



3つのミニ知識!

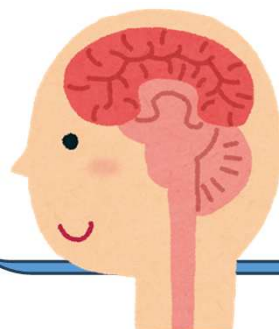
かむことで得られる効果①

- ①太りにくい
- ②あごのほねが発達する!
- ③お口の筋肉が強くなる!
- ④おなかにやさしい!
- ⑤かみしめた時に全身の力はいる!



かむことで得られる効果②

- ①集中力がアップする!
- ②きおく力がアップする!
- ③ストレスをへらすことができる!



おやつと水分ほきゅう

- ①おやつは食べる時間と量をきめる!
- ②水やお茶(無糖)などをえらぶ!



さとう
お砂糖が
いっぱい

歯を守るひけっ!

歯を守るひけっ①

- ① **毎日の歯みがき**をわすれずにしよう!
- ② **夜の歯みがき**はていねいに!



歯を守るひけっ②

- ① フッ素^そを活用しよう!

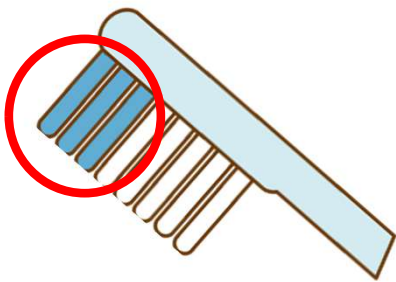
フッ素^そは歯を強く^こします



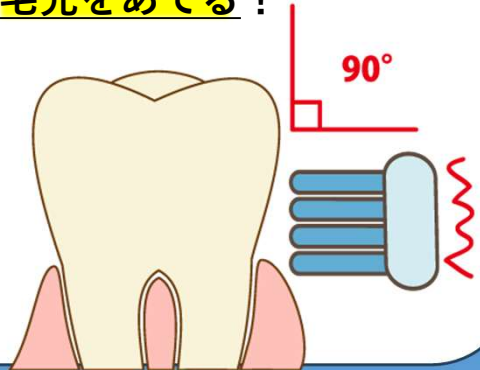
歯医者さんでフッ素^そをぬってもらおう!

生えかわりの時期の歯みがき

せがひくい生えたての歯は
歯ブラシのつま先をつかう!



歯の面にしっかりと
毛先をあてる!



仕上げみがきをしてもらおう!

- ・ お家の人に生えかわりの様子やみがき残し^{のこ}チェックを
してもらおう
- ・ 自分でもお口の中を^{かんさつ}観察しよう

