

よくかんで

食べよう！

1口30回！

*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がはいる！



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

歯を守るひけつ！

歯を守るひけつ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！



歯を守るひけつ②

①フッ素を活用しよう！

フッ素は歯を強くします

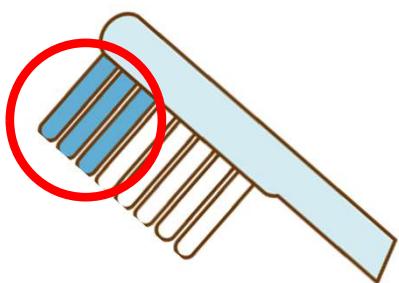


そ
歯医者さんでフッ素を
ぬってもらおう！

そ
こ
フッ素入り歯みがき粉を
使おう！

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チェックを
してもらおう
- 自分でもお口の中を観察しよう

