

# 6月4日～10日は、 「歯と口の健康週間」です！



現代は、  
**人生100年時代**とされています。

せっかく長生きするなら、いつまでも  
おいしく楽しく食事をしたいですね？

**一生おいしく食べるためには、  
健康な歯と口を保つことがとても大切です。**

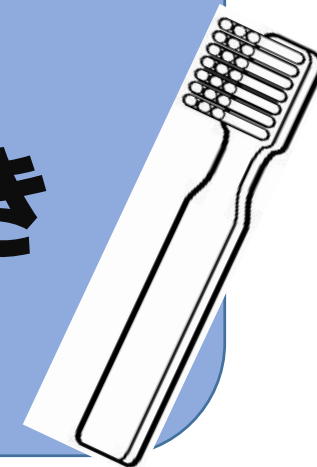


一生自分の歯でおいしく食べるために！  
10代のうちから・・・

よく噛んで  
食べること

+

食後の  
歯みがき



よく噛むことでの健康効果は、  
給食だより6月号や2階の掲示物で紹介しています。

# かみかみチェック

ふだんの給食や家での食事をふりかえってみてください。  
あなたは、いくつあてはまりますか？

- 食事が5～10分程度で終わる
- 一口いれると、口の中がいっぱいになる
- やわらかいものが好き
- 食べ終わるのが周りの人より早い
- 食べながら、飲み物を飲むことが多い
- 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい
- スマホやテレビを見ながら食べる人が多い



1つでもあてはまったら・・・

よく噛めていない可能性があります！

**今からできる！  
よく噛んで食べるコツを  
紹介します。**

# よく噛んで食べるコツ

⑥

① 一口30回数える

② 一口の量を  
少なくする

③ 水分といっしょに  
流しこまない

④ 口の中の食べ物が  
なくなってから  
次の一口をいれる

**自分に合う方法を見つけてくださいね！**

よく噛んで食べるために、  
**食べる時間をしっかり確保**しましょう！

給食では・・・

○ 4時間目が終わったら、すばやく給食準備！

- ・ 給食当番、配膳班 → 身じたく、手洗い
- ・ その他の人 → 静かに着席

○ 給食当番は盛り付けの目安を見て、  
**ぴったり配膳を目指す！**



今日から1週間、  
噛みごたえのある食材を給食に取り入れています。  
10代の今のうちからよく噛む習慣をつけて  
健康な歯と口を保ちましょう！

(参考)

- ・健康増進のしおり2010-3 公益社団法人日本栄養士会発行  
「生活習慣病予防のために、よく噛んで、バランスの良い食事を！」
- ・<https://www.jda.or.jp/enlightenment/poster/>  
公益社団法人日本歯科医師会



日本歯科医師会PRキャラクター  
よ坊さん