

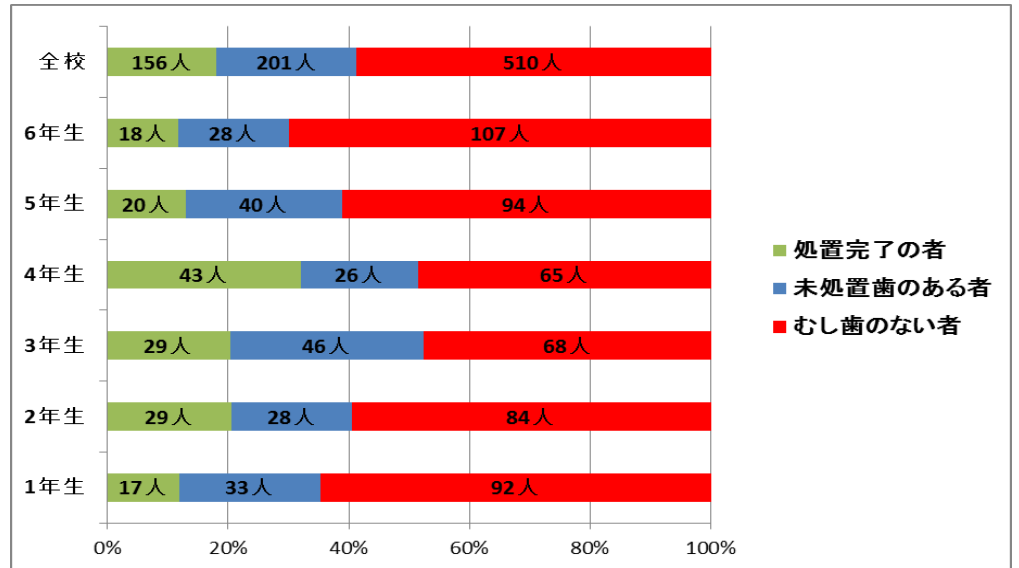
## 6月4日～10日は 歯と口の健康週間 です

歯科検診が終わって、未処置の(治療していない)むし歯があった人や汚れがあった人にはお知らせを

しました。未処置のむし歯がある人は、  
歯医者さんへ行きましょう。磨き残しが  
あった人は鏡をみながら丁寧に  
ブラッシングをしましょう。

また、お家の人にみがき残しが  
ないかみてもらうことも大切です。

### 歯科検診の結果



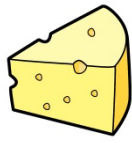
### 歯を丈夫にする食べものを食べよう!

#### ●カルシウム

丈夫な歯を作る土台です



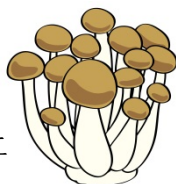
小魚(こざかな)



チーズ

#### ●食物繊維

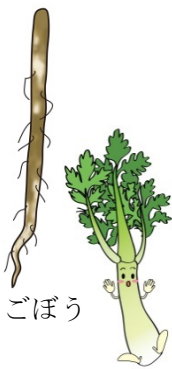
かむことで唾液を出し、歯をきれいに掃除してくれます



きのこ



わかめ



セロリ

#### ●ビタミンD

カルシウムとの相性はバツグン!

歯の石灰化をうながします



さんま



いわし



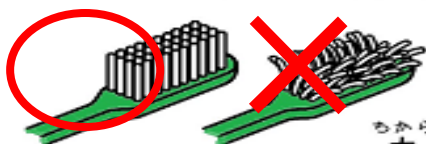
しいたけ

### 食べ方も大事です

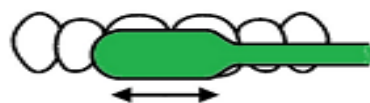
- ・好き嫌いせず、バランスよく食べる
- ・おやつは時間を決めて食べる
- ・よくかんで食べる



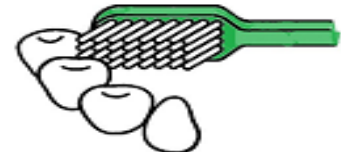
### ハブラシをじょうずにつかっていますか?



みがく前に  
ハブラシをチェック



力をいれすぎないようにして  
こまごまに動かす



奥歯はつま先をつかう



ハブラシは、歯に  
まっすぐあてる



前歯の内がわは  
かかとをつかう



歯と歯肉のさかいめは  
少しかたむけて