

わたしから始まる高知の食育

～毎月 19 日は「食育の日」～



おいしく食べるためには歯の健康が大切★



歯が痛いとおいしく食べられませんよね。食事には、歯の健康が欠かせません。

むし歯予防のためには、歯磨きの習慣、規則正しい食生活、フッ化物の活用が大切です。

母子保健課では、1歳6か月児健診と3歳児健診の際に、歯科診察や歯科衛生士による相談、希望者にフッ化物塗布などを行っております。

歯科医師による歯科診察と相談



歯科衛生士の相談



“よくかむ”と、歯だけでなく体も心も健康になる！

よくかむことは、歯の健康はもちろん、体と心も健康になる効果があります。「歯」と「心」と「体」と、すべてが健康でこそ、食事がおいしく楽しく食べられます。3つの健康を手に入れ、元気な生活を送りましょう♪

歯

- 唾液がたくさん分泌する
- 唾液には自浄、殺菌作用があるのでむし歯予防になる
- あごの運動によって、あごの骨が正常に発育して歯並びがよくなる
- かむ刺激により、歯ぐきの血行がよくなる
- かむ力をつける

心

- 精神的におちつく
- くいしばる力ができるので忍耐力が向上する

体

- 消化がよくなる
- 食べすぎを抑えて肥満を防止する
- 味覚が発達する（よくかむと食物本来の味がでる）
- 脳の働きを活発にする

