

# ランチタイム 6月

## 6月4日~10日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



### よくかんで食べると、こんないいことがあります！

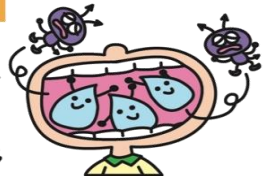
食べ物本来の味を十分に味わうことができます



満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ



だ液がたくさん出て、むし歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



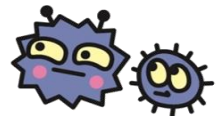
あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し、精神を安定させる



### 手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！



新型コロナウイルス感染症により、手洗いの大切さをあらためて知ることができましたね。目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって、病気や食中毒になるおそれがあります。いろいろなものをさわる手には、細菌やウイルスがつきやすいため、こまめな手洗いは予防の第一歩になります。



せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましよう。



### 手洗いのタイミング こんな時は必ず手を洗いましよう

食事やおやつの前

外から帰った時

料理をする前

トイレの後

掃除の後

動物を触った後

