

は くち けん こう しゅう かん 歯と口の健康週間

令和 4 年 6 月 3 日
北空知圏学校給食センター

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯の健康は生きていくうえで、とても大切です。歯が健康だと、よくかんで食べることができます。近頃は、やわらかいものが好まれるようになり、よくかまない傾向があります。よくかんで食べる習慣を、身につけましょう。

こうくうきのう 口腔機能をアップ!

くちのまわりのきんにくをきたえ、
はつおん発音がよくなったり、
ひょうじょう表情が豊かになる。



よくかむと こんないいことがあるよ!



こころ ゆた 心を豊かにする!

よく味わうことの楽しさを知り、
みかく味覚が発達する。ストレスが
やわらぎ、リラックスできる。



からだ けんこう 体を健康にする!

だ液がよく出て、消化を助けたり、
むしば虫歯の予防になる。だ液中の免疫
ぶつしつ物質も働く。



うんどうきのう 運動機能をアップ!

強くかみしめることで力を
より発揮できる。バランス
感覚も養うことができる。

