ここから元気通信6月号



6月4日は「むし歯予防の日」

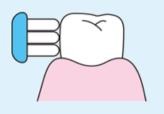
※6(む)と4(し)の語呂合わせ

6月4~10日は「歯の衛生週間」です。 お口の問題抱えていませんか?日頃から歯磨きなどの 「口腔ケア」を行い、歯の健康を保ちましょう!

今日から始めよう、口腔ケア♪

(1)1本1本ていねいに歯を磨く

毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんとあてる



150~200gの軽い力(毛先が 広がらない程度)でみがく



小きざみに動かす(5~10mmを 目安に1~2歯ずつみがく)



(2)歯がない部分は補う



よくかめるようになり 食生活が豊かになるだけでなく、 全身状態もよくなります。



人れ歯を入れると

発音がはっきりします。



口元や顔にはりが出て、 若々しさを保てます。

(3)定期健診を受ける

歯が1本でもある場合(3~6か月に1度)

- ・むし歯や歯周病の有無を確認
- ・歯の掃除

総義歯の場合(1年に1度)

- ・義歯の破損やかみ合わせの確認
- ・口腔粘膜の確認 (※個人差があります)



参考:日本訪問歯科協会、ライオン歯科衛生研究所

必要な栄養素「10の食品群」

①肉 ②魚介類 ③卵 ④大豆製品 ⑤牛乳・乳製品





からだをつくる **"たんぱく質"**







⑥緑黄色野菜 ⑦海藻類 からだの調子を整える "ビタミン・ミネラル"







9いも類 10油 エネルギー源になる"糖質・脂質"



4

き

役

目

を

ż

1日7~10つ摂れるようになるのが理想的です たくさんの種類の食品をまんべんなく取り入れて 元気なからだづくりを目指しましょう

ッ バ メ 0 巣 で 見 守 る 安

た aまし ここ! 己お

密 け 7 かす 阿令 品和 小 松

垂 n t 洗 1, 流 こフて こィ災 らトを キネ ャス ン & パデ スイ

月 晴 机 1) つ 0 日 日 安晴 東れ 向な 田る 千 年

口 ナ 菌 う 15 ŧ 己っ 斐た 片に 岡 裕 恵

竹 皮 に つ む お 15 ぎ 4) 阿梅 品雨 15 パ舞 永入 スう 野る 昌 人

文 せい 棚