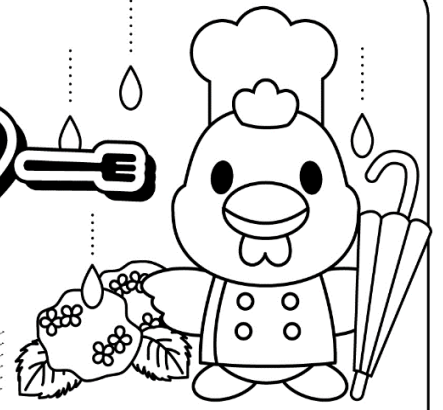
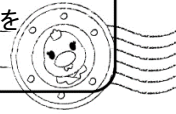




しょくじのしあわせ



あじさいがきれいに咲く季節になりました。この時期は暑い日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりと、元気に過ごしていきましょう。



歯の衛生週間

6月4日から10日は「歯の衛生週間」です。歯の健康は生きていく上でとても大切です。食生活面を見直してみましょう。

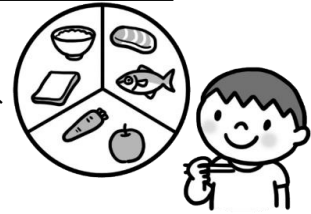
よくかんで食べる

よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにし、歯を丈夫にしてくれます。



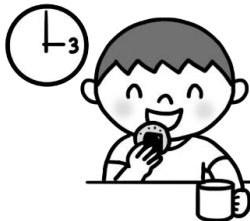
好き嫌いしないで食べる

丈夫な歯をつくるためにはカルシウムやたんぱく質のほか、ビタミン類も大切です。栄養バランスを考えて食べましょう。



時間を決めて食べる

口の中に食べ物がいつまでもあると、口の中が酸性に傾き、虫歯の大きな原因になります。



食べたらずみかき

歯や歯の間についた食べかすを取り除きます。食事終了のけじめとなり、「だらだら食べ」も防ぎます。



よくかんで食べるためには



はしや小さめのスプーンで少しずつ口に運ぶ。

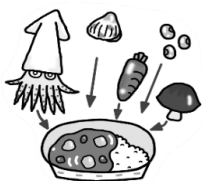


汁物や飲み物といっしょに口の中のを流し込まない。



子どもの口は大人より小さいため、大人よりも食べる時間が長くなります。だらだら食べるのはよくありませんが、大人のペースで子どもを急がせないことも大切です。

当社オリジナルキャラクターの待ち受け画面がダウンロードできます!!



かみごたえのあるシーフード、根菜類、豆類、きのこ、海藻などを食事にとり入れる。



時間に余裕をもって食べる。テレビなどを見ながら食べるのはやめ、ゆったりとした気分で楽しく食べる。



YASUDA Co., Ltd

