

## 【今月のテーマ】

# 歯と口腔の健康

梅雨の季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？

さて、今月のテーマは「歯と口腔の健康について」です！

ご存じですか？6月4～10日は、「歯と口の健康週間」です！！

＊「歯と口の健康週間」とは

厚生省、文部省、日本歯科医師会が実施している週間で、6(む)4(し)にちなんで虫歯予防デーとしていた6月4日から1週間を「歯と口の健康週間」としています。



## 歯や口全身の健康との関係

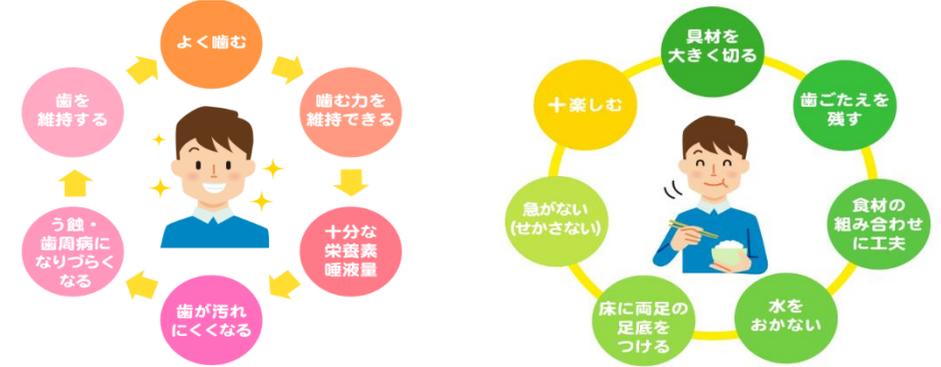


むし歯や歯周病が原因で、生活習慣など全身の病気に関わることもあります。お口は健康の入り口です。健康の保持・増進のため日頃からお口の健康づくりに取り組みましょう！

## 歯と口の健康づくりのために

＊ 噛む習慣をつくりましょう

使っていない筋肉が衰えるように歯も口も使わなければ衰えてしまいます  
よく噛むことで、よく噛むためのポイント



＊ 歯・口腔の健康に良い食べもの

<p>【歯の形成】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カルシウム 乳製品、小魚など</li> <li>・ビタミンD (カルシウムの吸収を助ける)</li> </ul> <p>きのこ・桜エビなど</p>	<p>【歯のエナメル質を強化】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ビタミンA にんじん、かぼちゃ</li> </ul> <p>レバー、うなぎなど</p>	<p>【唾液の分泌を促進】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・効果 間接的に口の中を清潔に保つことを助けます</li> <li>・すっぱいもの レモン、梅干し、酢の物など</li> </ul>
---	---	---

日頃の歯磨きに加えて、お食事の際の食べ方や食材についても意識して歯と口の健康維持、増進に取り組んでみてはいかがでしょうか！



管理栄養士がいない店舗でも店舗スタッフが管理栄養士とWEBでつながり直接栄養相談が可能です！  
お近くのスタッフまでお声がけください♪