教えて！
栄養士さん！

食べ方を工夫して歯を守りましょう

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です！

【歯に良い食習慣】

- **よく噛んで食べましょう**
  唾液が出て、むし歯を防ぎやすくなります
- **間食の「回数や時間」に注意**
  だらだら食べを避けて、むし歯のリスクを減らしましょう
- **就寝前の飲食は控えましょう**
  寝ている間は唾液が減り、むし歯が進行しやすくなります

【歯に良い栄養素と食品】

歯をつくる「カルシウム」

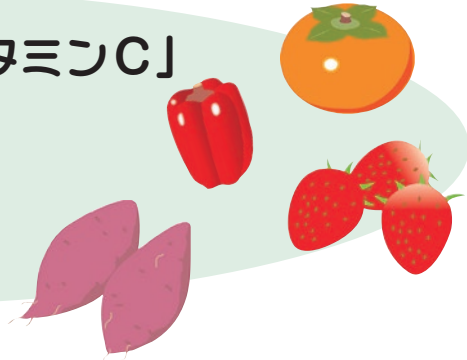
乳 製 品：牛乳、チーズ、ヨーグルト　など
大豆製品：豆腐、油揚げ、納豆　など
野 菜 類：切り干し大根、小松菜、水菜　など
海 藻 類：ひじき、わかめ　など

カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」

魚 介 類：さけ、いわし、さんま　など
きのこ類：干ししいたけ、乾燥きくらげ、まいたけ　など

歯茎を健康に保つ「ビタミンC」

野 菜 類：パプリカ、ブロッコリー　など
果 物 類：キウイフルーツ、柿、いちご　など
い も 類：じゃがいも、さつまいも　など



お問い合わせ先：福祉課　健康増進係　☎47－4682