

思春期版

しょくいく

泉大津

食育ひろば

平成 30 年

6 月

No.13



みなさんは、「8020 運動」って知っていますか。これは、いつまでも元気な歯でおいしいものを食べ続けられるよう日々の手入れをおこない、「80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう」という運動です。

6 月 4～10 日は歯と口の健康週間

6 月 4 日は、むし歯予防デー。そこから一週間は歯と口の健康週間です。みなさんのお口の健康状態はいかがですか。お口の健康と生活習慣や食習慣は切っても切れない関係です。80 歳になったとき、元気な歯でおいしく食事がとれるよう今からお口の健康について見直してみましょう。

よ坊さんと一緒に
むし歯予防のポイントをチェック!



日本歯科医師会公式キャラ

よ坊さん

よ坊さん：歯の大切さを伝えるためにやってきたよ坊さんなのです☆

夜更かしせず早寝し、朝早く起きてバランスの良い朝食を食べ、しっかりと歯みがきをして学校へ行くという規則正しい生活習慣は、元気な歯を保つために大切なことなんだね。

むし歯にならないよう
毎日頑張らなきゃ!



早寝・早起き・朝ごはん
しっかり歯みがき!



* 次の「食育ひろば」は、9 月です。お楽しみに。

* 「食育ひろば」は、はごろもこくさいだいがく羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。

発行元：泉大津市食育推進委員会

問合せ：泉大津市立保健センター ☎33-8181