

よくかんでおいしく食べよう！

2・3・4年生

よくかんで^た食べると、どんないいことがあるだろう？

☆ ごはんのあじを、しっかりかんじることができるよ

☆ ^た食べもののしょうかを^たすけるよ

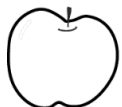
☆ ^{あたま}頭のはたらきがよくなるよ

☆ つばがいっぱいで^は歯もきれいになるよ

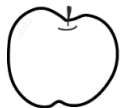


おいしく^た食べるためのおやくそく

★まもれたら^{いろ}色をぬろう！



「いただきます」「ごちそうさま」を言う



ひとくち^{かい}30回かむ



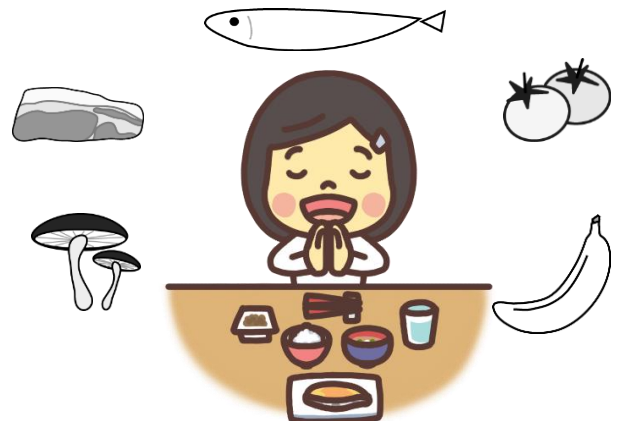
右と左の^{りょうほう}両方のおく^ば歯でかむ



ゆっくり^た食べる



すききらいなく^た食べる



保護者の方へ

お子さんのお口は、生えかわりが盛んな時期です。
生え途中の永久歯では、食べ物が噛みにくく、
丸飲みしてしまうこともあるので注意が必要です。
食事に時間がかかってしまうかもしれませんが、
よく噛んで食べるようにしましょう。



乳歯と永久歯が混在しているお口は、
噛みががしにくいです。
仕上げみがきでチェックしましょう。



お問い合わせ 船橋市地域保健課

☎047-409-3274

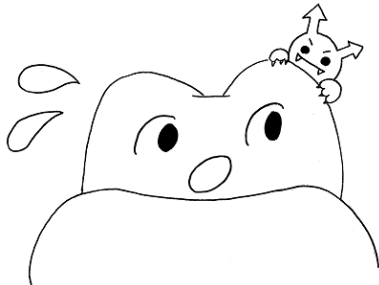


ことし かぶつせんこう
今年も「フッ化物洗口」がスタートします!



かぶつせんこう
★フッ化物洗口は どうしてやるの?

むし^ば歯をよ^{げん}ぼうして、元^は気な歯でいるためにやります。



むし^ば歯^はさんは、はえ
たばかりの永^{えい}久^{きゅう}歯
(おとなの^は歯)をねら
っているよ。



かぶつせんこう
フッ化物洗口で
むし^ば歯^はになりにくい
つよ^は強い歯にしよう!

かぶつせんこう
★フッ化物 洗 口は どうやってやるの?

しゅう かい ぶんかん

週に1回、1分間のぶくぶくうがいをします。



ぶん
1分たったら
そっとはきだします

かぶつせんこう ば よぼう
フッ化物洗口だけではむし歯は予防できないよ!

下の3つのことにも気^きをつけよう! いくつチェック ✓がつくかな?

- ☐ おやつ^{じかん}の時間^きは決まっている
- ☐ 歯^はみがきざいをつけて、歯^はみがきしている
- ☐ 大人^{しあ}の人に仕上げみがき^{しあ}をしてもらっている



メッセージ



けんこう つよ は
健康で強い歯があると、ごはんがおいしく食^たべられます!
スポーツで力がはっきできます!
は たいせつ
生えてきた大人の歯を大切にしようね!

