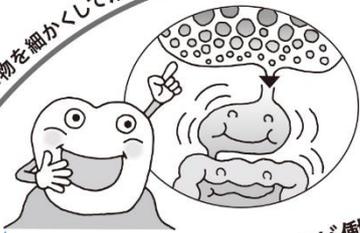


梅雨になり、紫陽花が美しく色づき始めました。紫陽花は育つ場所の土によって、色が変わるそうです。酸性の土では青色に、中性～アルカリ性だとピンク色に。土から取り込むものによって、変化が起こるということですね。人間の場合、色は変わりませんが、食べたもので体ができているのは同じ。効率よく栄養を取り込むには「食べ方」も大切です。今月はそのために欠かせない歯のお話です。

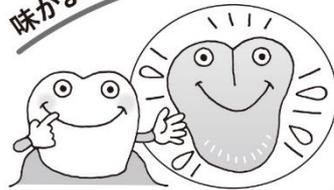
## クイズ！ 歯の役割はどれ？

### クイズ！ 歯の役割はどれ？

食べ物を細かくして消化しやすくする



味がよくわかるようにする



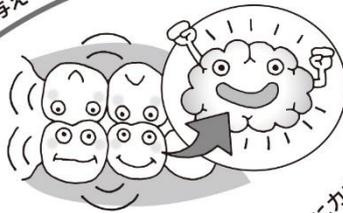
きれいに発音できるように助ける



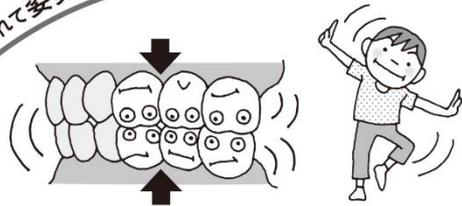
きれいな表情をつくる



脳に刺激を与えて頭が働くようにする



体に入れて姿勢やバランスを保つ



顔の形を整える



歯の役割はどれ？

### 勉強やスポーツにも影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

### 発音にも影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのも、重要な役割を果たしています。

### 顔のつくりにも影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

み

なさんにとって、歯がとても大切だとわかったのではないのでしょうか。

歯を守るために必要なのは

毎日の歯みがき  
セルフケア



定期的な歯医者さんへの受診  
プロのケア！

日々の積み重ねで自分だけの大切な歯を  
ずっと守っていきましょう。

# 「寝る前に歯みがきをしましょう」どうして「寝る前」なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。



昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

—— 毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね

## 🏠 おうちの方へ



### 食中毒予防 の お願い

#### 食中毒予防 3つのポイント



#### つけない

手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。



#### やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上の加熱が目安です。

#### 増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう。



#### 外に出て日光を浴びる



外に出て遊ぶ時間が長いと近視になりやすくなります。1日2時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作しましょう。

#### 遠くを見る



近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に1回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。

#### 疲れたら休む



目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

#### 明るい環境で見る



本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。

## 大切な 目を守ろう

子供のうちに近視になって視力が低くなると、年齢とともに進行してしまうことが多いです。6月10日はこどもの目の日。この機会に目にいい生活を意識して過ごしていきましょう。

