



あじさいが咲き、梅雨の季節がやってきました。湿度の高い今月は、手洗いや加熱調理など家庭でも食中毒に気をつけましょう。
また「歯と口の健康週間」に合わせ、よく噛んで食べる習慣を身につけ、むし歯に負けない強い歯を育てていきましょう。

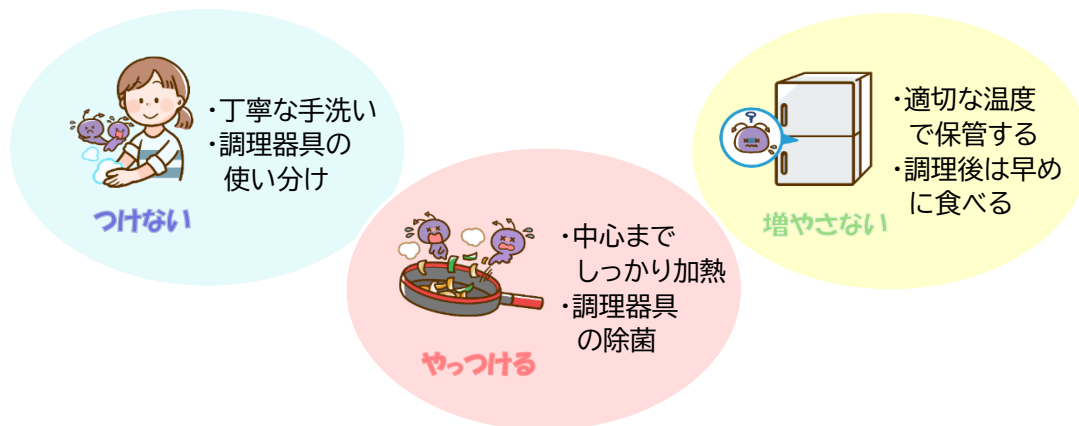


お家で実践！食中毒予防の3原則



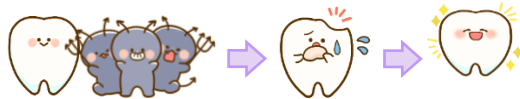
気温と湿度が上がるこれからの季節は、食中毒菌にとって絶好の季節。

夏場は特に細菌が増殖しやすいため、日頃から対策が肝心です。



Q. どうしてむし歯はできるの？

お口の中の「むし歯菌」は、食べ物の「糖分」が大好き。それをもとに「酸」を作り、歯を溶かしてしまいます。むし歯を作らない食べ方を、一緒にマスターしましょう！



むし歯を作らない！食習慣の約束

- ①よく噛んで強い歯を作ろう☆噛み応えのある食材で唾液を出し、お口をきれいに！
- ②ダラダラ食べはやめよう☆時間を決めて食べ、お口を休ませて歯を守ろう。
- ③甘いお菓子やジュースは控えめに砂糖を控え、おにぎりやお芋など歯にやさしいおやつを選ぼう！