

# 6月の家庭教育月間目標



## きちんとはみがこう！



6（む）4（し）と読めることから、6月4日は虫歯予防デーです。そこからはじまり、毎年、6月4日～10日を「歯と口の健康週間」といい、歯や口の中の健康を見直す一週間とされています。歯みがきをきちんとしないと、むし歯や歯ぐきの病気になりやすくなります。歯や口の中の健康を保つことは、食べ物を細かくかんで飲み込むためだけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな生活を送るためにも大切です。歯の健康について考えてみましょう。

## むし歯をどのように予防するの



### 食べた後や寝る前には歯をみがきましょう

食事や間食の後、寝る前に歯をみがきましょう。特に寝る前によく歯をみがくとむし歯予防に効果的です。



### よくかんで食べましょう

だ液が口の中の汚れを洗い流してくれます。だ液をたくさん出すには、食事の際によくかむことが大切です。また、食べ物が口の中でかみ砕かれる際にも、歯の表面の汚れを取り除いてくれます。



### 時間を決めておやつを食べましょう

おやつを長時間かけてだらだら食べると、口の中はいつもむし歯菌が酸をつくり続けていることとなります。時間を決めて規則正しく間食を楽しむようにしましょう。

