

6月4日は

むし歯予防デー

です。

◆ 6月4日はむし歯予防デーです。

むし歯予防デーの歴史は古く1928年にさかのぼります。1958年には当時の厚生省により、6月4日からの1週間が「むし歯予防週間」とされ、むし歯予防に関する取組が行われています。

◆ 歯とかむこと

むし歯を防ぎ「いい歯」であるためには、食事をした後にていねいに歯をみがくことが一番大切なのですが、歯をみがくだけでなく、よくかんで食べるということも、丈夫で健康ないい歯を保つための大切な習慣です。

よくかんで食べることは、歯にとっていだけでなく、脳や骨格、また精神的な面でもさまざまなよい効果をもたらすことが明らかになっています。いい歯を作り、いい歯を保ち、また歯だけでなく健康な体を育んでいくためにも、日頃からよくかむことを心がけましょう。

◆ 日糧のよくかみましようシリーズ



←北海道 焼き切りスルメ

自然の風味を大切にし、素焼きしたスルメを食べやすい大きさにカットしました。一袋に約6~7本入っています。

丹波黒そぶと炒り豆→

サクッとした食感と、素朴で風味豊かな味わいの滋養
県産の黒大豆です、一袋約5gです。



←カルフィッシュ5g

瀬戸内産の片口イワシの稚魚を乾燥させ、ほんのり甘く味付けしました。米粉をまぶしています。

