がっこうほけん
学校保健だより

いい歯の日号
令和2年11月

歯にいいもの食べていますか？

11月8日はいい歯の日です

いい歯の日の由来みなさん知っていますか？

「11　8」の語呂合わせをもとに、1993年に制定されました。

もっと詳しく説明するよ

いい歯の日（11 月 8 日）、厚生労働省と日本歯科医師会が 1989 年から推進を始めた 8020 運動が発端です。8020 運動とは、80 歳まで 20 本の健康な歯を残すことを推進する運動です。その一環として、日本国民に歯の健康増進を啓発するための日として、1993 年から、11 月 8 日をいい歯の日と定めました。

みなさんの歯と口は健康ですか？

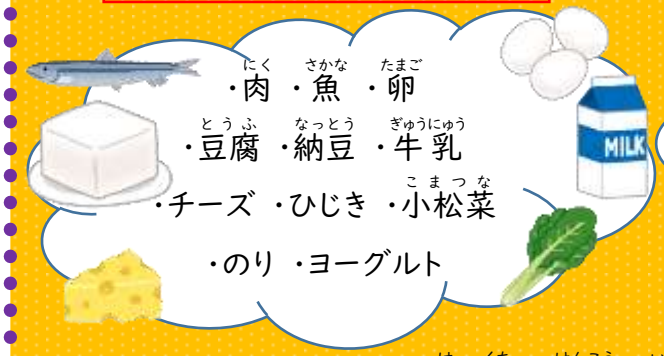
歯と口の健康はしっかり噛んで、栄養をとり、健康を保つと同時に楽しく食事をすることが大事です。

歯と口の健康を守るために、バランスの取れた食事と丈夫な歯質をつくる食事を心掛けましょう。

歯を構成する重要な栄養素といえばタンパク質。

さらにカルシウムやビタミンを取ることで丈夫な歯が作られます。

丈夫な歯にする食べ物



・肉　・魚　・卵
・豆腐　・納豆　・牛乳
・チーズ　・ひじき　・小松菜
・のり　・ヨーグルト

丈夫な歯にする栄養素

カルシウム　タンパク質　マグネシウム
ビタミンＤ　ビタミンＡ　ビタミンＣ

歯と口は、健康の入り口です。
一生自分の歯でおいしく食べるには、丈夫な歯が必要です。
むし歯や歯周病を予防するために、**丁寧な歯みがきを心がけましょう。**
歯みがきは感染症予防に有効です。

歯みがきのポイントは動画「食べたらみがこう」を観てね

作成:大阪市教育委員会保健体育担当保健体育グループ
TEL06-6208-9141
イラスト　出典：（株）コムネット、いらすとや