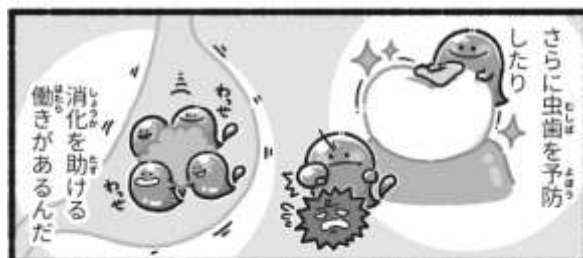


が つ よ っ か と お か は く ち け ん こ う し ゅ う か ん
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です！

これをきっかけに、自分の口の中を
鏡で見てみたりして、歯と口の健康
について考えてみましょう。



えき はたら
だ液(つば)の働き

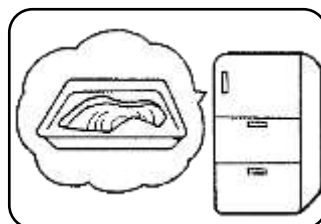


ひとくち30かいをいしき意識して
よくかんで食べましょう

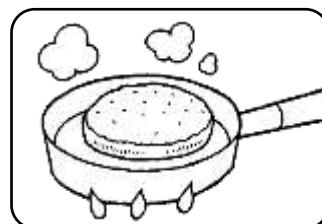
ことが^{じゅうよう}重要です。



て ざっきん
手には雑菌がついて
います。石けんできっか
り手洗いをしましょう。
てあら



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。



か ねつ こう か て き さつ きん
加熱は効果的な殺菌
ほうほう とく にく
方法です。特に、肉は
ちゅうしん か ねつ
中心までよく加熱し
ましょう。