養の日~よく噛んで食べよう~



8月4日は栄養の日、8月1日から8月7日は栄養週間と制定されています。 栄養週間では、食事の栄養や日頃の食生活について考える機会とされています。 今年のテーマは、「ロと栄養のおいしい関係」です。

胃腸の働きを助ける

虫歯・歯周病予防



噛むメリット

脳機能を高める

肥満予防



磨き残しが多い場所



奥歯の 噛み合わせ

歯と歯ぐきの間

歯磨きのポイント

歯茎に対しては45度の角度に毛先を当てて 5mm幅程度で動かして磨いていく







定期的に歯の健診を受け、歯を失う原因となる むし歯や歯周病を早期に発見し、早期に治療を受けるように心がけましょう。

トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日: 2024年8月1日

発 行:トモグループ管理栄養士会

季の日~よく噛んで食べよう~



8月4日は栄養の日、8月1日から8月7日は栄養週間と制定されています。 栄養週間では、食事の栄養や日頃の食生活について考える機会とされています。 今年のテーマは、「ロと栄養のおいしい関係」です。



虫歯・歯周病予防



噛むメリット



脳機能を高める

肥満予防



磨き残しが多い場所



歯磨きのポイント

歯茎に対しては45度の角度に毛先を当てて 5mm幅程度で動かして磨いていく







歯と歯ぐきの間

定期的に歯の健診を受け、歯を失う原因となる むし歯や歯周病を早期に発見し、早期に治療を受けるように心がけましょう。



トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日: 2024年8月1日 発 行:トモグループ管理栄養士会