

ぱくぱくカレンダー

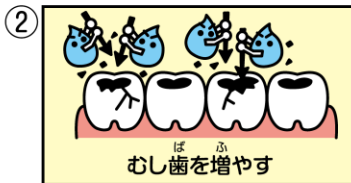


がつよっか とお か は くち けんこうしゅうかん
6月4日~10日は歯と口の健康週間です!



は くち けん こう 歯と口の健康 **3** 択 クイズ

Q1 くち なか で えき やくわり ただ
 口の中に出てくる「だ液」の役割として正しいのは?



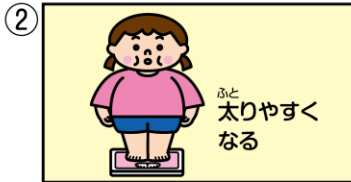
Q2 は けんこう よ た かた
 歯の健康にとって、良い食べ方はどれ?



Q3 は ざいりょう えいようそ
 歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ?



Q4 よくかんで食べると、何が起こるでしょう?



Q5 つぎ た くふう
 次のうち、よくかんで食べるための工夫をしているのは?



こたえ Q1=③(バイキンが入るのを防ぎ、むし歯を予防する役割もある。) Q2=①(だ液を多く出す食べ方が良い。寝ている間はだ液の量が少ないので、寝る前に食べるとむし歯になりやすくなる。) Q3=② Q4=①(かむことでおなかいっぱいと感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐ。また栄養も吸収されやすくなる。) Q5=②(かみごたえのある食材を料理に使う工夫をする。)