

毎月19日は「食育の日」です！  
みんなで出来ることから取り組みましょう。



## 「歯垢の細菌数」対「便の細菌数」



歯垢とは食べかすではなく、細菌の塊です。  
この細菌の中には、むし歯菌や歯周病菌がたくさんいます。  
口の中は37度程に保たれ、細菌（常在菌）がとても繁殖しやすい環境で、全身の中で、最も菌密度の高い場所の一つといえます。

歯垢1mg中に約10億もの細菌が存在するといわれています。

同じ量の便に含まれる細菌の数は約1億といわれています。

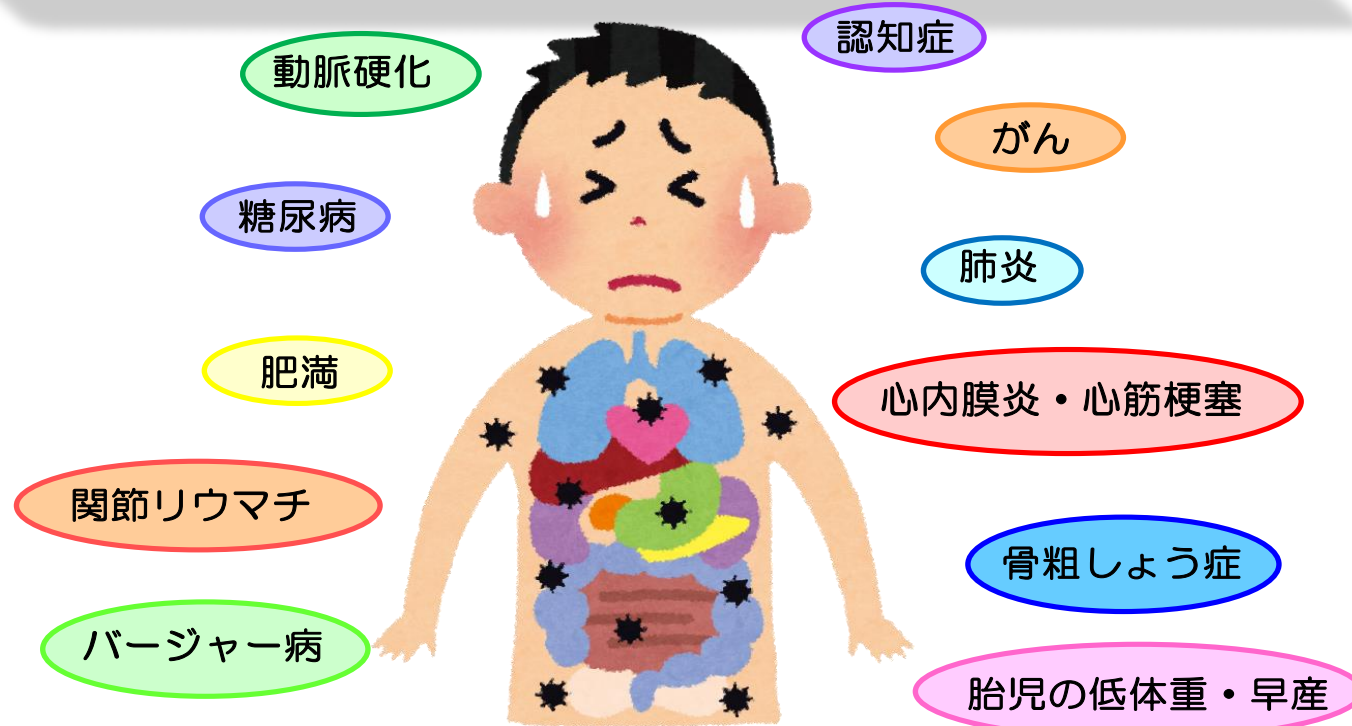
…ということは、口の中に1gの歯垢が残っているとすれば、10g分の便の細菌がいるのと同じことになります。

WOW!



## 虫歯も歯周病も細菌感染症！

重度になると細菌が血液を通して全身に悪影響を及ぼします！



盛岡市では、平成30年3月に第三次盛岡市食育推進計画を策定し、毎年6月と10月を「もりおか食育月間」、毎月19日を「食育の日」と制定しています。

「食育で進めるもりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を目標として市民総参加の食育を推進しています。