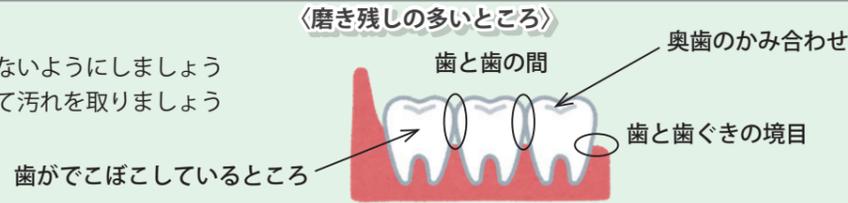


6月4日～6月10日は「虫歯予防デー」です

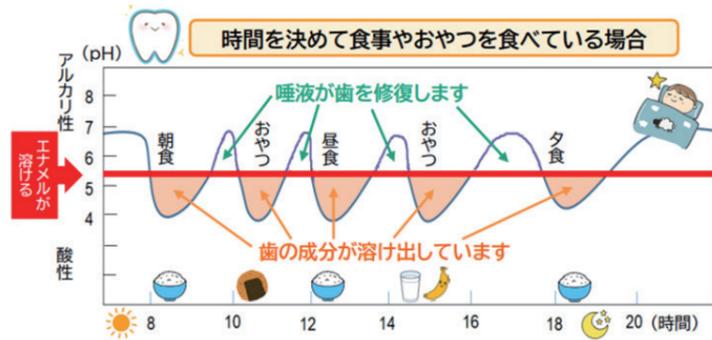
歯を失う主な原因は「歯周病」と「虫歯」です。どちらも日々のケア、歯磨きが大切です。歯と口の健康を保つためにも磨き残しのないケアを身につけましょう！

歯磨きのポイント

- ・鏡で確認しながら磨き残しがないようにしましょう
- ・フロスや歯間ブラシを活用して汚れを取りましょう

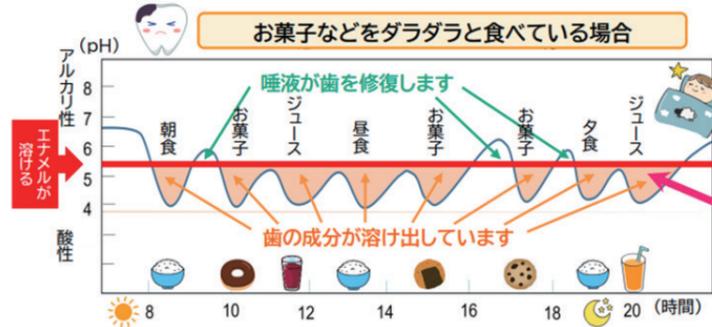


虫歯は「食生活」を改善することでリスクを抑えることができます



糖分を多く含むものを飲食すると、口の中が酸性になり歯が溶け始めます。歯が溶けるタイミングが多いほど歯に穴があき虫歯になります。食事やおやつの時間をきちんと決めて、「だらだら食べる」をしないよう気を付けましょう。

ジュース、スポーツドリンク、アルコールなども糖分を多く含み、虫歯を進行させる飲み物です。日頃の水分補給は、お茶や水がおすすめです。



再石灰化する時間がありません！

引用：日本歯科衛生士会「歯科保健指導カード」



受動喫煙を防ぐために禁煙に取り組みましょう

たばこを吸わない人が喫煙者の煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。たばこは、健康に害を及ぼす有害物質であるニコチン、一酸化炭素、発がん性物質が含まれています。喫煙者が直接肺に吸い込む「主流煙」よりも、火の付いたたばこの先から立ち上がる「副流煙」にニコチンが高い濃度で含まれています。

◆たばこの煙は、健康に害を及ぼします

子どもへの害

- ・乳幼児突然死症候群、ぜんそく、急性気管支炎、肺炎、慢性副鼻腔炎、アトピー性皮膚炎のリスクを高める
- ・知能の発達が遅れる
- ・身長が伸びにくい
- ・虫歯になりやすい など



大人への害

- ・肺がん、食道がん、胃がん、乳がんなどのほとんどのがんのリスクを高める
- ・心筋梗塞、狭心症、脳卒中、ぜんそくの原因となる
- ・妊婦の場合、流産や早産、低体重出生児のリスクを高める など



大人や、身体の機能が未熟な子どもにとって受動喫煙は深刻な問題です。受動喫煙を防ぐため、ご自身の健康のため、禁煙に取り組みましょう。



6月は食育月間、毎月19日は「食育の日」です！

健康づくり推進課 ☎0869-24-8031

12 食育を推進しよう



食育とは

食育とは、さまざまな経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を身につけ、健全な食生活を送る力を育むことです。また、気候風土や豊かな自然によって育まれる命のすばらしさを知り、食を通じたコミュニケーションによって人間関係を築くなど豊かな心を育てていくことでもあります。

なぜ食育が大事なのか？

「食育」が重要とされる背景には、栄養の偏りや不規則な食事などによる生活習慣病の増加、若い女性を中心とした過度のダイエット志向、高齢者の低栄養などの健康課題があります。

「食」を通じて、心と体の健康を保ち、いきいきとした毎日が過ごせるよう、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう。



食育で育てたい「食べる力」

- 心と体の健康を維持できる
- 家族や仲間と一緒に食べる楽しみを味わう
- 食べ物を自分で選択し食事づくりができる
- 食べ物やつくる人への感謝の気持ちを持つ
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 日本の食文化を理解し伝えることができる

食育の環（わ）を広げましょう

「食べる力」は、子どもの頃だけでなく、大人になってからも生涯にわたって実践し、育み続けていくものです。日常生活のなかで、できることから始めてみましょう！



生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要です

引用：農林水産省「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット