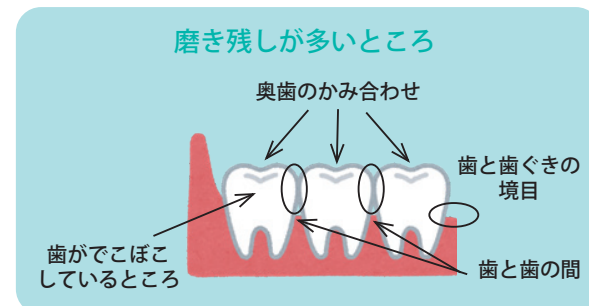


6月4～10日は 「歯と口の健康週間」

歯を失う原因のほとんどが、虫歯や歯周病です。虫歯や歯周病は、口の中の細菌や歯に付着している歯石（プラーク）が原因で起こります。毎日の生活で次のことに注意しましょう！

毎日のセルフケアが重要です

虫歯予防も歯周病予防も、重要なのは「口の中を清潔にすること」です。歯磨きをていねいにするとともに、磨き残しを減らすために、歯間ブラシやデンタルフロスを活用することも有効です。睡眠中は唾液の分泌が減り細菌が増えやすいため、寝る前は特にていねいに磨きましょう。



食生活を見直しましょう

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虫歯になりやすくなります。食事やおやつの時間をきちんと決めてだらだら食べをしないよう気をつけましょう。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んでおり、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。

かかりつけの歯科医を持ちましょう

虫歯も歯周病も早期発見が大切です。かかりつけの歯科医を持ち、定期的にチェックを受けることで、早い治療につながります。



歯周病について
詳しくはこちらから



市ホームページ

健康ライフ

健康づくり推進課

☎0869-24-8031

6月は食育月間 毎月19日は「食育の日」

子どもから大人まで大切な「食育」

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。食べることは生涯にわたって続くため、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は大切です。

「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、「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」

日頃から食事の栄養バランスに気を付けたり、家族と一緒に規則正しく食事をとったりするなど、日常生活のなかでできることから始めてみましょう。

- 心と体の健康を維持できる
- 食べ物やつくる人への感謝の気持ちを持つ
- 食べ物を自分で選択し食事づくりができる

- 家族や仲間と一緒に食べる楽しみを味わう
- 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」に関する情報を発信しています！

市では、食育サイト「みんなの食育ひろば」で情報発信を行っています。レシピやライフステージ別情報、お役立ち情報などを掲載していますので、ぜひご活用ください。



市ホームページ
「みんなの食育ひろば」

5月31日から
6月6日は
禁煙週間です

受動喫煙のないすこやかな社会へ

望まない受動喫煙をなくそう



たばこには、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、火のついたたばこの先から立ち上る「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

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

子どもへの害

- ・乳幼児突然死候群、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。喫煙は吸う人にも周りの人にも健康被害を及ぼします。禁煙週間に、自分と周りの人のために、禁煙に取り組んでみませんか？

レシピ

給食レシピや離乳食レシピを紹介しています。



ライフステージ別情報

離乳食動画や高齢期の食事ポイントなどを紹介しています。



引用（右）：厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」

瀬戸内市公式LINE

料理教室など食育イベント情報を発信中！ぜひ友だち登録をお願いします。



友だち登録はこちらから▲