

6月は食育月間 毎月19日は「食育の日」

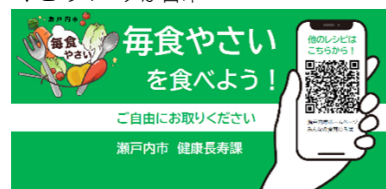
「食」に関する情報いろいろ発信中！

1 栄養満点レシピがいっぱい！

市内のお店や施設にレシピを設置しています。市の栄養士や市内の食育組織おすすめのレシピで作る料理は、どれも栄養満点！自由に持ち帰りできますので、ぜひご利用ください。



▼このマークが目印



●レシピ設置店舗・施設

はなやか瀬戸内店、わたなべ生鮮館瀬戸内インター店
ゆめタウン邑久店、マルナカ長船店
瀬戸内市民図書館（邑久）、瀬戸内市牛窓図書館
ゆめトピア長船、市役所本庁（西棟1階掲示板）など

2 食育サイト「みんなの食育ひろば」更新中！

市ホームページの食育サイト「みんなの食育ひろば」でもレシピを公開しています。主菜・副菜など料理の種類ごとのレシピや保育園・学校の給食レシピ、妊娠期・高齢期などのライフステージ別情報など「食」に関する情報が盛りだくさん！

また、瀬戸内市 LINE 公式アカウントでも食育情報を発信しています。ぜひ友だち登録をお願いします。



「みんなの食育ひろば」

Wow Good

瀬戸内市 LINE 公式アカウント

友だち登録はこちらから▶

6月 から 歯科健診 が始まります！

— 機会を逃さず受診して「歯周病予防」を —



6/4～10は
歯と口の健康週間

「歯周病」は歯を失う原因第1位！

歯周病は、歯を支える顎の骨が溶ける病気です。進行すると、歯が抜けるだけでなく全身に広がる可能性があり、糖尿病や脳梗塞など重い病気を引き起こします。

●病気例

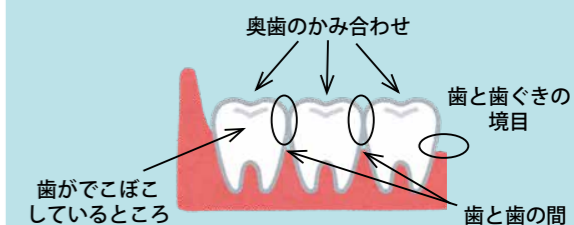
糖尿病、脳梗塞、心筋梗塞、大腸がん、認知症、早産、誤嚥性肺炎、リウマチ、骨粗しょう症 など



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。歯磨きを丁寧にするとともに、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、寝る前は特に丁寧に磨きましょう。

磨き残しが多いところ



やってみよう！ 歯周病のセルフチェック

- 歯茎に赤く腫れているところがある
- 歯茎に触ると痛いところがある
- 歯磨きすると血が出る
- 歯茎が下がり、歯が長くなったように見える
- 噛むと歯が揺れる感じがある
- 歯と歯の隙間が目立ってきた
- 口の臭いが気になる



セルフチェックで1つでも当てはまったら必ず受診！

歯科（歯周病）健診

- 対象者
瀬戸内市国民健康保険に加入中で、年度内に40、50、60、70歳になる人
- 受診券配布方法
5月下旬ごろ対象者に郵送
- 問い合わせ先
国保年金医療給付課
☎0869-24-7096

妊婦歯科健診

- 対象者
瀬戸内市に住所を有する妊婦で、出産予定日が令和8年6月1日以降の人
- 受診券配布方法
妊娠届出時に窓口で配布
- 問い合わせ先
こども家庭課
☎0869-24-8033

後期高齢者歯科健診

- 対象者
瀬戸内市後期高齢者医療制度に加入中で、年度内に80歳になる人
- 受診券配布方法
5月下旬ごろ対象者に郵送
- 問い合わせ先
健康長寿課
☎0869-24-8031