

6/4～6/10は  
歯の衛生週間です。

# 白い歯 っていく♪

保健推進課 (☎61-3315)



久慈保育園のよい子たち

**毎** 日使う歯のこと考  
えていますか。放  
つている虫歯や口  
臭などはありませんか。かか  
りつけの歯医者さんで定期的  
に健診を受けましょう。

**歯周病に気を付けよう**

大人が歯を失う原因のほと  
んどは、虫歯や歯槽のうろう  
などの歯周病です。現在、20  
歳以上で6割、35歳以上で8  
割の方が歯周病にかかっている  
といわれています。  
歯周病の原因は歯垢です。  
歯垢とは、歯の表面にくっつ  
く白っぽい汚れがすのこと。  
そのほか、ストレスやタバコ  
によっても歯周病にかかる危  
険性が大きくなります。  
食後の歯磨きやバランスの  
良い食事を心掛けましょう。

**歯周病チェック！10**

1つでも当てはまった方は早めに歯科医院へ行きましょう。(下の設問に当てはまるほど、重くなります)

- 歯ぐきがピンクではなく、赤色をしている。
- 歯ぐきははれている。
- 歯ぐきから血が出ていることがある。
- だ液がネバネバしている。
- 歯が浮く感じがしたり、ムズムズする。
- 歯が長くなった気がする。
- 口臭がある。
- 硬いものがかみにくくなった。
- 歯ぐきを押すと膿が出ることもある。
- 歯がグラグラする。

**乳歯からの虫歯予防を**  
子どもは1人で上手に歯磨  
きできません。また、子ども  
たちの歯(乳歯や生えたばかりの永久歯)は虫歯になりやすいので注意が必要です。  
「乳歯は生え変わるから虫歯になっても平気」と思っていますか。乳歯の下には永久歯の芽があります。乳歯の虫歯は永久歯にも影響するので、次のことに注意しましょう。  
①食事やおやつ時間を決めて  
②バランスの良い食事をとる  
③仕上げ磨きをしてあげる  
④定期的に歯医者さんでチェックしてもらうなど。

です。一生、健康な歯で過ごすには乳歯からの虫歯予防が基本です。  
子どもが虫歯にならないように、次のことに注意しましょう。

6月は食育月間  
毎月19日は食育の日です。



**あなたの食事バランスガイドを作ってみましょう!**

年齢: 歳  
性別:  
エネルギー: kcal

<b>主食</b> [ ] (sv)	<b>副菜</b> [ ] (sv)
<b>主菜</b> [ ] (sv)	<b>牛乳・乳製品</b> [ ] (sv)
<b>果物</b> [ ] (sv)	

※「食事バランスガイド」は食事の望ましい組み合わせやおおよその量をイラストで示したものです。(「食べて 動いて 今日元気だな!」より抜粋)

# 食

事を通して得られるもの。それは、バランスの取れた栄養だけではありません。食事を通して規則正しい「生活」、家族の笑顔で囲まれた「食卓」、そして、食材の恵みや命に対する「感謝」にほかなりません。

**家族で食事をしよう!**

「食育」という言葉を聞いたことがありますか。家族みんなで食事をし、食事の楽しさや大切さを伝える取り組みのことで。だからといって、改めて取り組むものではないです。毎日の食卓から自然に身に付けていくものです。

**朝ごはんを食べよう!**

夜遅くまで起きて、朝食を食べない子どもが増えていきます。1日の生活リズムを整えるには、早寝・早起きと規則正しい食事が基本です。厚生労働省の「2005年

家族そろうって食事をしましょう。楽しい食卓は、家族の貴重なコミュニケーションの場になります。規則正しい食習慣、季節の食材、食事から教わる日本の食文化、郷土料理などを通して、「こころ」を育て、生活習慣病の予防に努めましょう。

# 食卓囲んで 人を育てる。

保健推進課 (☎61-3315)

**食改善で生活習慣病予防**

「生活習慣病にからないよう食生活を改善したい。でも、なにをどれだけ食べればいいのか、わからない」という方たちのための冊子、「食べて 動いて 今日元気だな!」(編集発行・県食生活)

改善推進員団体連絡協議会久慈支部)が発行されました。冊子には、生活習慣病を予防するための運動、食事などの方法が記されています。冊子に関しては、久慈保健所(☎53-4987)までお問い合わせください。