

「歯と口の健康週間」

6月



「食育月間」



みなさんは歯と口の健康を意識したことはありますか？うるま市の3歳児や小中学生のむし歯の状況は意識の向上とともに、年々改善傾向にあります。しかし、健康長寿のために80歳で20本の歯を残すことを目標にした「ハチマルニイマル（8020）運動」における沖縄県の達成率は全国の約半分（全国40.2%、沖縄県19.1%）という状況です。長寿で美味しく食べていくためには、普段の生活から歯と口を守るための行動が大切です！歯を失う主な原因はむし歯や歯周病です。口の中の環境は乳幼児期に決まります。保護者の皆さんはお子さんの歯と口の健康にも気を付けてください。また大人になっても食後の歯磨きや定期的な歯科検診を心掛けることで歯を守ることが出来ます。ぜひこの機会に家族みんなの歯と口の健康について考えてみましょう。

★歯と口の健康を守るポイント★

1. 定期的に歯科検診を受けましょう。
2. ドラダラ食いはむし歯の原因に。食事やおやつを食べる時間を決めましょう。
3. 歯磨きに合わせてフッ素やデンタルフロス等を活用しましょう。
4. 幼児は毎日寝る前に仕上げ磨きを忘れずに！

★妊婦さんへ★

妊娠中はつわりや女性ホルモンの影響で歯肉炎が起こりやすくなります。

つわりでつらいときには①やわらかく小さめの歯ブラシを使う②歯みがき剤を使用しない③ブクブクうがいを十分にするなど工夫をしましょう。妊娠中も歯科受診ができます（歯科医師には直接「妊娠している」ことを伝えましょう）。妊娠中の歯周病治療と定期的な歯の清掃管理は、早産や低体重での出生予防につながります。

★赤ちゃんのために★

生まれたばかりの赤ちゃんにはむし歯菌はいません。大人の歯が赤ちゃんに移ると言われています。むし歯予防のために食べ物のかみ与え、歯ブラシやスプーンの共有はしないようにしましょう。ほおずりなどのスキンシップをやめる必要はありません。



こんな経験ありませんか？

ある日突然、歯に激痛が！

歯医者に駆け込むと『むし歯』になっていました。

寝る前にお菓子を食べてたから？それとも面倒で歯を磨くのをさぼったから？

むし歯で痛くなるのは歯のバリア（エナメル質）に穴があいてしまったため。むし歯で痛みが出た時点でむし歯の状態は進行しています。むし歯は口の中の問題だけでなく、心筋梗塞を引き起こしたり、糖尿病を悪化させることもあります。ついつい歯のケアを後回しにしているませんか？

♪食に関わるクイズ♪

クイズ1：もずくの日はいつ？

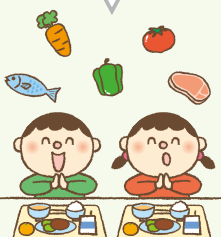
クイズ2：オクラの日はいつ？

クイズ3：食育月間、食育の日はいつ？

*答えは下に・・・



いただきます！



「食育」という言葉を知っていますか？「食育」とは様々な経験を通じて「食」に関する知識と望ましい「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることを指します。現在生活習慣病による早世が大人の課題になっており、食に関する課題としては、食事バランスが崩れている、塩分・糖分の取りすぎなど様々です。食は毎日の生活の中に密着しています。この機会に改めて考えてみませんか？農漁業体験に参加したり、減塩食についての工夫を学んだり、家族で郷土料理を作ったりすることも食育の一環になります。ぜひ家族や友人、周りの人たちと一緒に取り組んでみてください。

6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」