

こども健康課

☎ 989-0220

とも深い関係があります。 と、食事のおいしさも半減しますよね。 ないでしょうか。虫歯や歯周病がある た・・そう感じている方も多いのでは また歯 心臓病を誘発するなど生活習慣病 っと歯を大切にしておけばよかっ 周病は糖尿病を悪化させた 実際にうる

ŧ

生活習慣についてご紹介します。 80 歳で20本の歯を残すための、

件数・医療費は増えています

ま市民が虫歯や歯周病などで治療した

☆噛み応えのある食事

ろいろな食材を取り入れましょう。 び作ってくれます 中を洗浄し、 る根菜類がおススメです しっとりとした食感かつ噛み はありません。 み応えのある食材=かたい食材だけで 歯を維持するために噛み応えのあるい いない幼児・高齢者は苦手なので、 物を噛むときに出る唾液は口 溶かされた歯の成分を再 固い食材は歯が生え揃 (再石灰化)。 応えのた 健康な あ



☆時間を決め

ます。 傾いて常に歯が溶かされた状態になり が多かったりするとお口の中が酸性に 、るようにしましょう。 だらだらと食べてしまっ 食事や間食は決まっ たり、 た時間に 間 食

☆定期的 な歯科検診を

せんが、 やお口のお掃除をおススメします。 \Box 頃 Ó 近くの歯科医院での定期検診 歯ブラシやフロスは欠かせま

食育の推進につい

ます。 て『早起きして朝ごはん』 平成28年度健康うるま21の目標と があり

いわれ、 をしています。 ア 食べない子とでは、 よくなります。朝ごはんを食べる子と かり活動することができ、 ップします。 朝ごはんを食べるだけで、午前中し もちろん大人の仕事の能率も 朝ごはんは大切な働 学力の差もでると 頭の働きも

と早寝につながっていき、 朝からしっかり活動することで、 やすくなります。 眠くてすすまなかった朝ごはんも食べ 目を覚まし、 えることです!早起きをしてしっかり いう方も多いはずです。朝ごはんを食 、るためには、 整えることができます。 でも朝は食べる気がしな 朝ごはんを摂ることで、 まずは生活リズムを整 また早起きをして、 生活リズム 自然

次は、 をご紹介します。 バランスの良 い朝食のポイン

食

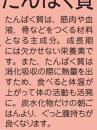
のもおススメです。

の3つのステップを、 3つのリズムをかなでよう_ ね 彩橋小学校6年 早起き 朝ごは 取り入れるよ 朋夏さん

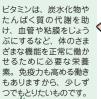
うるま市健康づくり

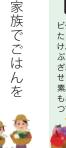
う意識してみてくださいね。

炭水化物は脳を動かす エネルギーです。眠っている間にもエネルギーは 消費されているため、朝 起きたときの体はガス欠 状態。特に、脳にとって 一のエネルギー源 ですから、しっかりとりま

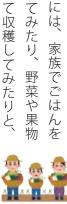












ってみたり、

他

には、

