

康に長生きしていくうえでとても大切です。 歯と□、そして食育は、美味しく食べて健

歯と口 6月4日~6月10日 の健康週間

②フッ素の利用

ラス!

(ハミガキ粉・フッ素洗口など)

④噛み応えのある食品 ③定期的な歯科検診

19.1%)で、多くの高齢者の方が歯を失っ 率は全国の約半分(全国40.2%、沖縄県 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 健康長寿のために80歳で20本の歯を

⑤食事・おやつの時間を決める

を再び作ってくれます。

の中を洗浄し、溶かされた歯の成分 食べ物を噛むときに出る唾液が口

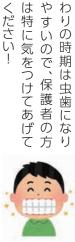
切なケアや生活習慣を行ないましょう。 す。下の『いい歯を保つ秘訣』を参考に適 歯を失う主な原因は虫歯や歯周病で

に食べるようにしましょう。

中が酸性に傾いて常に歯が溶かさ だらだら食いや間食が多いと口の

れた状態になるので、決まった時間

の中の環境は乳幼児期に決まるといわれ しょう。歯の生え始め・永久歯への生え変 前の仕上げ磨きは毎日欠かさず行ないま ており、保護者の協力が不可欠です。寝る るま市が全国よりも高くなっています。口 また、3歳児における虫歯の割合は、う



中部デンタルフェア 【月日】6/17(土)・6/18(日 【時間】10時~16時 【会場】沖縄市民会館中ホ

ハミガキ練習コー

沖縄県中部地区歯科医師会 TEL:098-936-7888

【料金】入場無料

お問い合わせ先

ください!

歯と口の健康週間 食育月間一についてり

うるま市健康づくり標語

あさごはん きょうもいちにち みなぎるぱわぁ

マラーリーリアナ珊瑚さん

こども健康課 お問い合わせ先

98910220

6月

①毎日の歯磨き(仕上げ磨き)に デンタルフロスや歯間ブラシもプ にやん

食育月間のポイント

2、望ましい生活リズム 1、食を通じたコミュニケーション

3、健康寿命の延伸につながる 健全な食生活

4、食の循環や環境への意識

5、伝統的な食文化に関する関 と理解

6、食の安全

おやつ (補食)のポイント

で考えてみましょう。 になります。例として「おやつ(補食) 菜や果物を育てて収穫するのも食育 なく、家族でごはんを作ることや、野 食事についての勉強をするだけで

食育月間

いい歯を保つ秘訣

うなことが挙げられます。 す。食育月間のポイントとして左のよ ど、様々な「食」に関することをいいま 器などの食事の環境を整える方法な で、例えば食べものの生産方法やバラ ンスの良い食事のとり方、食卓や食 食育とは「食」に関する教育のこと

おやつ(補食)のポイント

- 1.軽食(おにぎりなど)、果物、乳 製品など栄養補給できるも のを取り入れる
- 2.お菓子やジュースは摂りすぎ ない!摂るときは「甘い物+甘 くない物」を意識する。

3.だらだら食いはせず、 量を決める。

組み合わせを考えたり、またおにぎり やパンなどもおすすめです。家族で ライラやキレやすいといったことが になるだけでなく、脳にも影響し、イ りすぎてしまうと虫歯や肥満の原因 必要になります。そこで甘いものを取 物が習慣化しているお子さんもよく 緒におやつをつくることも食育にな 起こります。甘いものを摂るときには 養が足りないため「おやつ(補食)」が さく、1回の食事では成長に必要な栄 見られます。幼児期は胃の容量が小 りますので、ぜひこの機会にご家族で 食育」に挑戦してみてください。 乳幼児健診では甘いお菓子や飲み