

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

「歯と口の健康週間」とは

この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な週間の定着を図り、併せてその早期発見および早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、健康の保持増進に寄与することを目的としたものです。

虫歯の原因と予防

虫歯の原因と予防親子で歯っぴ～プロジェクトより

むし歯の4つの因子が重なると…発生

1・2・3で
毎日むし歯予防!

2. 糖分のとり方は
食事や間食の
時間を決める

だらだら食べ飲みがよくありません。



沖縄県・公益社団法人沖縄県小児保健協会

1. 虫歯の除去をするために
毎日の仕上げみがき

沖縄県小児保健協会のデータ分析から「毎日仕上げみがきをする」ことがむし歯予防に効果的であることがわかりました。

3. 虫歯の質を強くするために
毎日の家庭でのフッ素イオン
スプレーやフッ素ジェルの使用と、定期的なかかりつけの
歯科医院でフッ素塗布

科学的根拠に基づいた最も効果的なむし歯予防対策は「フッ化物応用」です。

科学的根拠に基づいた最も効果的なむし歯予防対策は「フッ化物応用」です。

下記のとおり県内でデンタルフェアが開催されます。ぜひご参加ください。

日時 6月9日(日)午前10時～午後2時

場所 サンエー 那覇 メインプレイス 1階 中央コート

内容(予定) お口の健康相談(子どもから大人まで全世代対象)、フッ化物洗口体験、歯みがき練習コーナー、お口の細菌観察コーナー、口臭測定コーナー、栄養相談コーナー、8020表彰、良い歯の表彰など
※内容は変更になる場合もありますのでご了承ください。

主催 一般社団法人沖縄県歯科医師会

日時 6月15日(土)午前10時～午後4時

場所 沖縄市民会館中ホール

6月は「食育月間」です

食育ってどんなこと?一緒に考えてみよう!

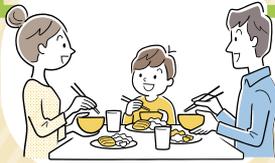
毎日をいきいきと過ごし、生涯にわたって、心もからだも健康で、質の高い生活を送るためには、「食べること」が必要です。生きる上で基本となる「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。

食育は、すべての方に必要で、各家庭や地域・職場で行われるほか、ボランティア活動、教育活動や農林漁業、食品製造・販売等その他の事業活動の中で、多様な関係者によって推進されています。

県産食材で
お料理をしたり



みんなで楽しく
食事をしたり



農林漁業体験を
したり



栄養バランスを
考えたり



「食育」は、普段の生活の中で行われているもので、だれでも簡単に取り組めるものです。身近なことから食育を実施してみませんか