

保健 だより



「歯と口の健康週間」 「食育月間」について♪

うるま市健康づくり標語

あせごはん きょうもいちにち

みなぎるばわあ

川崎小学校1年

マラーリ リアナ珊瑚さん

◆ お問い合わせ先 ◆
こども健康課
☎ 989-10220

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

歯と口の健康週間 (6月4日～6月10日)

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%)で、多くの高齢者の方が歯を失っています。

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

また、3歳児における虫歯の割合は、うるま市が全国よりも高くなっています。口の中の環境は乳幼児期に決まるといわれており、保護者の協力が不可欠です。**寝る前の仕上げ磨きは毎日欠かさず行ないましょう。**歯の生え始め・永久歯への生え変わるの時期は虫歯になりやすいので、保護者の方は特に気をつけてあげてください。



『いい歯を保つ秘訣』



- 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ラス!
- ② フッ素の利用
(ハミガキ粉・フッ素洗口など)
- ③ 定期的な歯科検診
- ④ 噛み応えのある食品
食べ物を噛むときに出る唾液が口の中を洗浄し、溶かされた歯の成分を再び作ってくれます。
- ⑤ 食事・おやつ(の)時間を決める
だらだら食いや間食が多いと口の中が酸性に傾いて常に歯が溶かされた状態になるので、決まった時間に食べるようにしましょう。

お知らせ

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】沖縄市民会館中ホール
【内容】フッ素コーナー・
ハミガキ練習コーナー・
矯正相談コーナー等
【料金】入場無料

お問い合わせ先
沖縄県中部地区歯科医師会
TEL:098-936-7888



食育月間(6月)

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

食育月間のポイント

- 1、食を通じたコミュニケーション
- 2、望ましい生活リズム
- 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心と理解
- 6、食の安全

おやつ(補食)のポイント

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

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、時間と量を決める。



乳幼児健診では甘いお菓子や飲み物が習慣化しているお子さんもよく見られます。幼児期は胃の容量が小さく、1回の食事では成長に必要な栄養が足りないため「おやつ(補食)」が必要になります。そこで甘いものを取りすぎずと虫歯や肥満の原因になるだけでなく、脳にも影響し、イライラやキレやすいといったことが起こります。甘いものを摂るときには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すめです。家族で一緒に「おやつ」をつくることも食育になりますので、ぜひこの機会にご家族で「食育」に挑戦してみてください。