

# 6月健康だより

発行：新庄市健康課

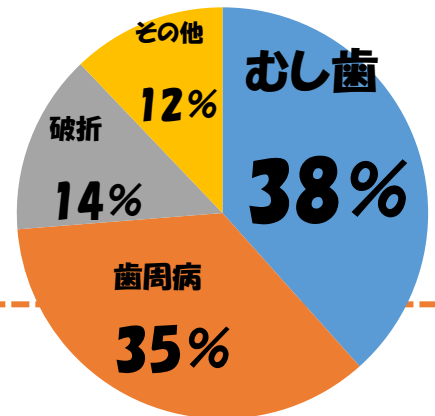
発行日：R1.6.1

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です

## 意外とこわい？大人のむし歯

40歳代の歯を失う原因の**1位はむし歯**です。大人のむし歯は困ったことに歯が痛む・しみるといった自覚症状がないのが特徴で進行しても気づきにくく、ズキズキと痛み出したときには手遅れということも・・・。

### 40代が歯を失う原因



### むし歯セルフチェックシート

該当する項目にチェックをつけてみよう！

- 冷たい食べ物や飲み物が歯にしみる
- 甘い食べ物や飲みものが歯にしみる
- 歯に食べ物がよくはさまる
- 1日に1度も歯磨きをしないことがよくある。
- 定期健診は受けていない

△温かい物が強くしみ、その後痛みが続く

△自然に歯が痛む

△歯に黒い変色があり、徐々に広がっている

△痛みはないが、穴のあいている歯がある

○定期健診を受け、必要に応じ治療している

または現在、上記に該当する項目はない。

**結果発表！** チェック欄の色によって危険度が異なります



四角＝**要注意です！**

ここに1つでも該当する人はむし歯の可能性もあるかも。歯科医院でみてもらいましょう。

△ 三角＝**むし歯の可能性が高い状態！**

ここに1つでも該当する人は**むし歯の可能性が極めて高いです！**できるだけ速やかに歯科医院を受診しましょう

○丸＝**一先ず安心。**

むし歯の可能性は低いと思われませんが、今後も定期健診を受けましょう。

# 食

# 育

## 6月は 「食育月間」です

「食育月間」は、国、地方公共団体、関係団体等が協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るための月間として、「食育推進基本計画」により定められました。

### 『新庄市食育・地産地消推進計画』のスローガン

## 「しっかり食べて けんこうづくり

## 地域の恵で まちづくり」

### ① 食に関心を持ち「食べる」ことの重要性を知る

- ・「いただきます」「ごちそうさま」のマナーを身につける
- ・家族と一緒に食事で、食べることの喜びや楽しさを知る
- ・食べ物への感謝の気持ちを育む

### ② 健康づくりの基本は食生活から

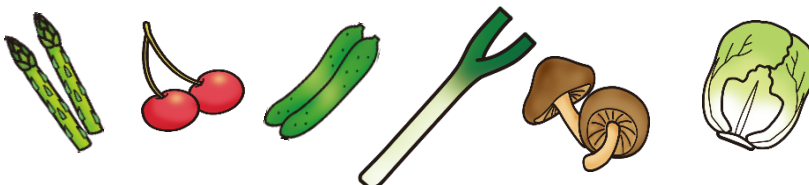
- ・望ましい食習慣を身につける（朝昼夕の3食をきちんと食べる）
- ・バランスのとれた食事【主食（ご飯、麺等）、主菜（魚、肉、卵等）、副菜（野菜、果物等）のすべての食材から選ぶ】
- ・減塩を心がける（成人1日 男性8g 女性7g未満）

### ③ 生産者と消費者等の顔が見える関係づくり

- ・市の農産物を理解し、地場産品を食べる（家庭も学校も）
- ・安全安心な農産物の生産に努める

### ④ 新庄の食文化を学び伝える

- ・市の農産物や郷土食に関心を持つ（伝承料理や郷土料理を食べる）
- ・安全安心な農産物の生産に努める



食育って?

市民一人ひとりが、生涯にわたって食に関する正しい知識や食を大切にする心を持ち、心身ともに健康で豊かな人間性を育むこと

地産地消って?

地域で生産された農産物などを、その地域で消費すること