

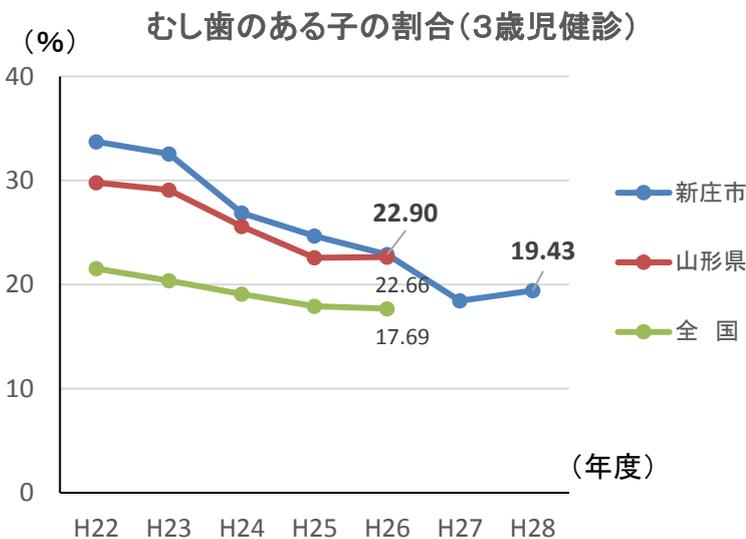
6月 健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：H29.6.1

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です

さて、新庄っ子の歯は大丈夫？？？



新庄市の3歳児のむし歯は、
県・全国の平均を上回っている

むし歯との関連がある間食の状況

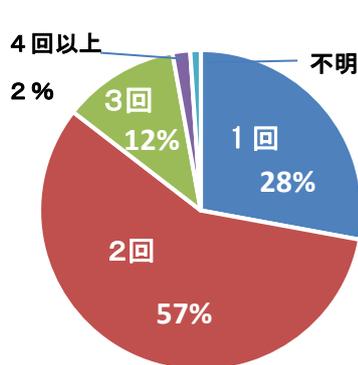
※間食(おやつ)の回数が多い

2回以上が約7割

※甘い飲み物を飲む習慣がある

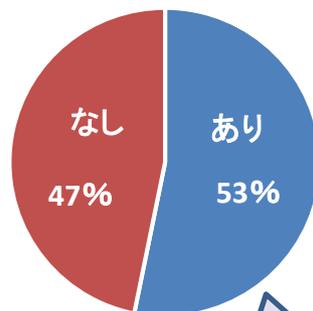
毎日飲む子が半数以上

間食の回数(3歳児健診)



おやつのお口の中は酸性になり、むし歯の危険性が高まります。

甘い飲み物を毎日飲む習慣(3歳児健診)



乳酸菌飲料、イオン飲料、炭酸飲料のほか、100%果汁や野菜ジュースなども口の中を酸性にし、むし歯の危険性を高めます。

食事や間食の時間を決めることで、**生活のリズム**がついてきます。早寝早起き、十分からだを使って遊ぶなど**基本的な生活習慣**を身に着けることが、むし歯予防をはじめ、心身の健やかな発育につながります。



「おいしい」と「元気」を支える 丈夫な歯

食を大切に…



6月は「食育月間」です



しょくいく
食育とは…

食べ方や栄養の教育だけでなく、『食を大切にできる気持ち』『心身ともに健康で豊かな人間性を育むこと』も含まれます。食育は、赤ちゃんからお年寄りまで、すべての人に必要なものなのです。

▶ まずは家庭でできることから…

① 3食しっかり食べる習慣

朝食を欠食する大人の割合が増えた事で、子どもの欠食も増加傾向にあります。

「**早寝早起き朝ごはん**」は大人の方々にも取り組んでもらいたい生活習慣です。

朝ごはんをしっかり食べて、一日のスタートのスイッチを入れましょう。



② 「こ食」をさける

「こ食」とは…

- 孤食・・・一人で食べる
 - 個食・・・自分の好きなものだけを個人個人が食べる
 - 固食・・・固定したメニューしか食べない
- 家族団らんの食事の場は、大人と子どものコミュニケーションがとれるとても良い場です。



③ 旬の食べ物を取り入れる

旬の食べ物は栄養価が非常に高いので、積極的に取り入れましょう。子どもにお手伝いをしてもらいながら、その食べ物についてお話するのもいいですね。地元の食べ物なら、**地産地消（地元で生産された農産物をその地元で消費すること）**についてもお話してみましよう。

新庄・最上の6月の旬な食べ

にら・ほうれん草・アスパラガス
おかひじき・千んげん菜・キャベツ
サクランボ・山菜

お母さん、とれたての野菜って柔らかくておいしいね♥明日のご飯も楽しみだなあ〜

