

# 6月 健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：H30.6.1

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

## 歯周病 あなたは大丈夫？？？

### 歯周病セルフチェック☑

- ☐ 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- ☐ ブラッシング時に出血する。
- ☐ 口臭が気になる。
- ☐ 歯肉がむずがゆい、痛い。
- ☐ 歯肉が赤く腫れている。
- ☐ かたい物が噛みにくい。
- ☐ 歯が長くなったような気がする。
- ☐ 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間ができた。食べ物がはさまる。

(出典：日本臨床歯周病学会)

糖尿病・喫煙・ストレスなども歯周病を進行させる要因に！



### 今年度の節目年齢の方！

## ◀◀歯周疾患検診を受けましょう▶▶

歯周病は40歳代以降では、歯を失う原因の第1位！予防と早期発見のためにも、ぜひ検診を受けましょう。



今年度対象の方（平成31年3月31日到達年齢で）  
40歳・50歳・60歳・70歳の方は、  
7月末までに受診券が個別に郵送されます。

※現在、歯科治療中の方は対象になりません。

○期 間：8月1日～12月末日

○受 け 方：受診券を提出の上、山形県内の歯科医療機関で受診（要予約）

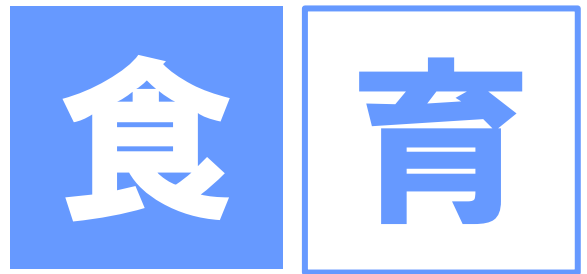
○内 容：問診、検診、結果説明など

○自己負担：1,300円



のばそうよ 健康寿命 歯みがきで

# 「食べること」は 「生きること」



## 6月は「食育月間」です

「食育月間」とは、食育推進基本計画（食育基本法 平成 17 年制定）により定められました。

「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実施できる力を育むことです。子供はもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。

### ▶ 私たちの身体は、自分が食べたもので作られています ◀

#### 健全な食生活を実践するには

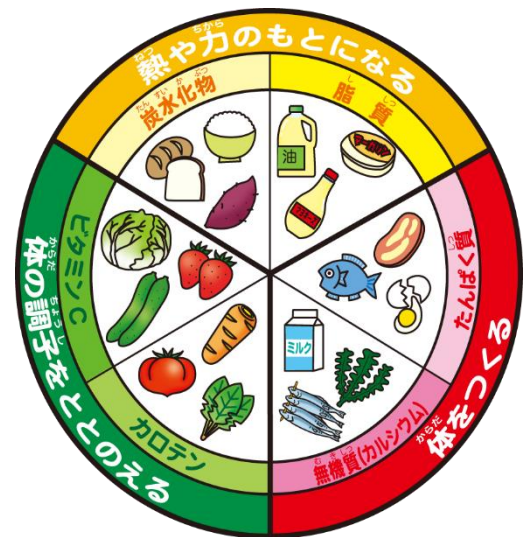
##### ① 朝ごはんをきちんと食べる。

朝ごはんを食べると、からだは1日の活動の準備を整えます。1日の食事を規則的にとり、生活リズムを作ることが、健康的な生活習慣につながります。



##### ② 栄養バランスを考える

- 「主食」・・・ご飯・めんなどの炭水化物
- 「主菜」・・・魚・肉・卵などのたんぱく質
- 「副菜」・・・野菜・果物などのビタミン類



1日の食事は、すべての区分から様々な食材を選び、食べることを目標にしましょう。

#### 食事の楽しさを知る



誰かのために、家族のために食事を作る。誰かと一緒にお弁当を食べたり、食堂に行ったり、誰かと一緒に食べる楽しさを知る事はとても大切な事です。また、家族以外の人との食事は子供たちにとって、食事のマナーを知り、確認する良い機会となるでしょう。

#### 私たちの食べ物はどこから

私たちの食べ物は、生産・加工・流通と多くの方々の手によって支えられています。地域で収穫される栄養価の高い旬の食材はぜひ食卓に。

