

6月健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：R2.6.1

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です



年を追うごとにむし歯になるお子さんの数と、一人当たりのむし歯保有数が増えています。

むし歯予防には、毎日の歯みがき習慣が大切です。1日2回は歯みがきをし、特に就寝前には丁寧にみがきましょう。



フッ素(フッ化物)でむし歯予防！

歯は生えた後、唾液に含まれるカルシウム等を取り込んで徐々に硬くなっていきます。そのため、生えて間もない歯は、まだ十分に硬くなっていないのでむし歯になりやすい状態です。フッ素は、歯を硬くする作用があり、3～6カ月おきに、4歳ころまで塗り続けるのが効果的です。

子どもに歯みがきをしようとするのが嫌がります。どうしたらいいのでしょうか？



子どもが歯みがきを嫌がる場合は、優しく話かけたり、楽しい歌を歌いながらみがいてあげてください。保護者の方も一緒に歯みがきするのもよいでしょう。磨く力が強すぎたり、歯肉に歯ブラシが当たると痛いので気を付けましょう。

歯ぎしりするのですが、大丈夫でしょうか？

歯ぎしりは、咬み合わせやストレスが原因といわれていますが、不明な点が多いです。基本的に問題はありませんが、歯が異状に削れる原因になりますので、「あごが痛い」、「歯のすり減り方が異常だ」といった場合は、歯科医師に相談してみましょう。

食

育

6月は 「食育月間」です

食育とは

さまざまな食の経験を通して、健やかな心とからだや、豊かな人間性を育み、生涯にわたって健全な食生活が実践できるよう「食の知識」や「食を選択する力」を身につけることです。

☆☆☆できることから始めよう☆☆☆



1. 朝食を食べよう

H29 いきいき健康づくりアンケートでは、**1,078人中174名** (約**16%**)の方が、毎日朝食は食べないという結果でした。年齢区分では中高生の欠食率が、**5年前の2倍に増えていました**。理由は①食欲がない②時間がない③準備がされていない、という結果でした。食欲がなくても時間がなくても果物・牛乳・スープなどでもよいので、お腹に入れましょう。

2. 醤油・ソースのつけ過ぎ、かけ過ぎに注意！ ラーメンの汁は残す！

注) ラーメン1杯(汁含む)の平均的な塩分量は5～6gといわれています。

新庄・最上の食塩摂取は、全国トップクラス！ 女性の胃がん死亡率は全国1位！

食塩の摂り過ぎは、確実に高血圧、心臓病など生活習慣病のリスクを高めます。

日本人の1日の目標摂取量は、成人男性 7.5g 成人女性 6.5g

3. 郷土料理や地元野菜を食べよう (6月編)

郷土料理・・・笹巻、たけのこ汁、みず汁 など

旬の野菜・・・にら、アスパラ、ほうれん草、山菜、きのこ類、さくらんぼ など



郷土料理は地元の食材を使ったものが多いので、地産地消を心がけていただければ食育にもつながります。

旬の食べ物は、とても栄養価が高く、免疫をあげる効果も高いのです。地元の新鮮な食材を使った1品を是非食卓に並べてみては如何でしょうか。



新庄市 健康課

☎29-5790・29-5791