



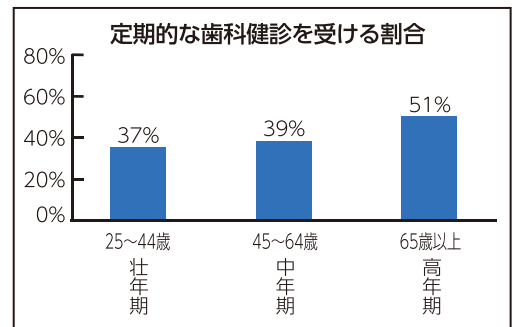
かかりつけ歯科医をもち、定期的に受診しましょう ～6月4日から10日は「歯と口の健康週間」～

歯を失う主な原因は「歯周病」と「虫歯」です。特に歯周病は、糖尿病や動脈硬化、心疾患や脳梗塞などさまざまな体の病気と関係があることがわかっています。

歯周病予防の基本は、歯垢がつかないようにすることで、**毎日の歯磨きや定期的な歯石除去が有効**です。歯ブラシは、歯の表裏や噛み合わせの清掃には非常に有効な方法ですが、歯と歯の間の清掃には十分ではありません。歯石は自分で取ることができないので定期的に歯科医院を受診して歯石を取ってもらうことが必要です。

令和元年度に実施した市の健康に関するアンケート調査では、平成22年度と比べ、定期的な歯科健診を受ける人の割合は、各年代で増加していました。

自分の歯で食事をすることや、会話を楽しむことは、口の中が健康だからこそできることです。生涯、自分の歯でおいしく食事をするために、子どもの時からかかりつけ歯科医をもち、年に1度の定期受診をしましょう。



令和元年度健康に関するアンケート調査より

大川歯科医師会「歯と口の健康」

日時 6月6日(日)9:00~11:30
場所 市交流プラザ
内容 歯の健口相談／歯みがき指導／セルフチェック
※状況により実施内容が変更になる場合があります。

かがわ歯と口の健康WEBフェスタ2021

実施期間 5月15日(土)~6月30日(水)
香川県歯科医師会ホームページをご覧ください。



問合せ先 香川県歯科医師会 Tel 087-851-4965

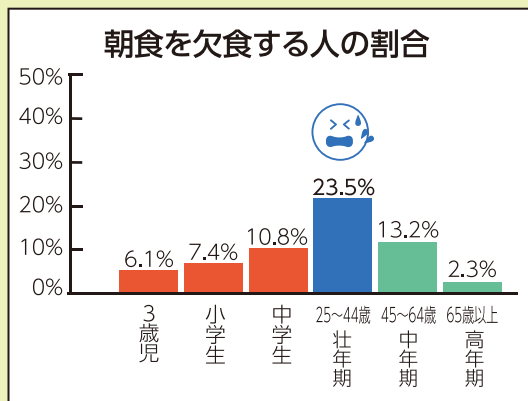
6月は食育月間 毎月19日は食育の日 ～食事は、1日3食、楽しく摂りましょう～

朝食を毎日摂取し、健康的な生活リズムを作りましょう

令和元年度に実施したアンケート調査(市笑顔はつらつヘルスプラン3年3月策定)より、「朝食を欠食する人」の割合が以前の調査と比べて多くなっていることがわかりました。

特に壮年期で朝食を食べていない人が多く、**4人に1人近くが朝食を食べていない**と回答しています。

また、成長期の子どもたちにとって朝食はとても重要ですが、中学生でも**朝食を食べない子どもが1割近くいる**こともわかりました。成長期の子どもにとって1食分食べないと成長に必要な栄養が足りなくなってしまうます。



令和元年度 市健康に関するアンケート調査、健診などの統計より

問合せ先 保健課 健康づくりグループ Tel 26-1229

朝食を食べるとこんな効果が!

集中力アップ

頭や体に必要なエネルギーは睡眠中も使われています。朝食を欠食するとエネルギー不足になるため、目覚めてすぐに朝食を食べることで脳にエネルギーが供給され「やる気スイッチ」が入り、集中力が高まります。

生活リズムが整う

私たちの体には、「体内時計」と呼ばれる機能があり、25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモン分泌などのリズムを刻んでいます。ここで生じる1時間のずれは、朝日を浴びて、朝食を食べることでリセットされ、1日の生活リズムが整います。

活動力アップ

朝食を食べると体温が上がり、代謝が良くなります。さらに、ご飯やパンなどの主食とミニトマトなどの野菜、卵などのたんぱく質の多い食品をバランス良く食べることで代謝がアップし、元気が出ます。

食育メモ 6月15日に共通の野菜メニューを提供します!

食育月間中の6月15日に、市内小中学校、幼稚園、保育所、子ども園の給食で共通の野菜メニュー「じゃこピー」を提供する予定です。子どもの頃から様々な野菜に慣れ親しむことも大切な食育のひとつです。11ページの「ベジチャレ☆レシピ」コーナーで紹介していますので、ぜひご家庭でも作って味わってみてください。