

6月 健康だより

発行：新庄市健康課健康推進室

発行日：R3.6.1

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です

一生を 共に歩む 自分の歯

子どもに自分みがきの習慣を

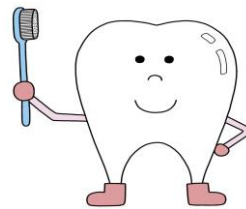
食事のあとには、子どもに自分みがき用の歯ブラシを持たせ、歯みがきする習慣をつけましょう。そのあと、保護者が仕上げみがきをしっかりとしましょう。寝る前は特に大切です。仕上げみがきは小学校2年生くらいまで必要です。◎保護者が使う仕上げみがき用の歯ブラシとは別に、自分みがき用の歯ブラシを用意してあげましょう。

◎明るい部屋で歯ブラシと手鏡を持たせて、保護者が見守って行いましょう。



仕上げみがきのコツ

- ◎鉛筆を持つように歯ブラシを握ります。
- ◎ひざを少し広げて正座し、子どもを仰向けの姿勢で寝かせます。
- ◎歯ブラシを歯の表面に直角にあてます。歯と歯茎の境目はらせんを描きながらコチョコチョとみがきます。



優しくね♡



定期的に歯科検診を！

かかりつけの歯医者さんを決めて、年に2回程度は子どもに歯科検診を受けさせましょう。

歯科検診では、むし歯の有無以外にも、歯みがきの仕方など、その子どもの歯の状態に合わせてアドバイスを受けることができます。また、身近にいる保護者なども定期的に歯科検診を受け、むし歯予防に努めましょう。

フッ素でむし歯予防

フッ素（フッ化物）が歯に取り込まれると、エナメル質（歯の表面）が強くなってむし歯菌の出す酸に負けにくい歯になります。歯医者さんにフッ素を塗ってもらったり、フッ素入りの歯みがき剤を使うことでむし歯予防効果が高まります。



食育

6月は
「食育月間」です

「食育」とは、「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。

「食育月間」とは、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。



毎日の食生活で大切なこと



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

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。

◆私たちの身体は、自分が食べたもので作られています◆

新庄・最上の6月の旬な食べ物

にら・ほうれん草・アスパラガス

おかひじき・チンゲン菜・キャベツ・椎茸 など



新庄市 健康課

☎29-5790・29-5791