

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

むし歯と歯周病は、歯が抜ける原因となります。また、口の衰えは、寝たきりなど全身の衰えにつながります。

むし歯や歯周病の早期発見や予防のために、1年に1～2回はかかりつけの歯科医院で定期検診を受け、口の健康に気を付けましょう。

歯と口の健康を守る3つのポイント



①規則正しい食生活



②正しい歯みがき



③フッ化物の利用

虫歯予防への取り組み

フッ素塗布事業

- ・1歳6カ月児、3歳児健診の時にフッ素塗布を行います
- ・歯科医院で行うフッ素塗布の費用を助成しています（年度内に満1歳～満3歳になる幼児）

フッ化物洗口推進事業

保育所・認定こども園、小中学校の集団によるフッ化物洗口の実施を推進しています。

妊産婦さんの歯科検診費用の助成

妊産婦さんの歯科検診費用を助成しています。妊娠中から体調の変化とともに口の健康にも気を付けましょう。

【お知らせ】今年度の「お口の健康まつり」は中止となりました。▶問い合わせ先 島原南高歯科医師会（☎62-3507）

しまばら食育レシピ



6月は食育月間です！

おうちでの食育を以下3点から取り組みましょう。

- ① 朝食を毎日食べましょう ② 家庭での食事を楽しみましょう ③ 食品ロスを減らしましょう

じゃがいもとベーコンの目玉焼き



■1人分栄養価■

エネルギー：166kcal たんぱく質：8.2g
脂質：11.1g 食塩：0.7g

《作り方》 レシピ提供：食生活改善推進員協議会

- ①じゃがいもはせん切りにし、ブロッコリーは小房に分け、600Wのレンジで1分程度加熱する
- ②ベーコンは2cm幅に切る
- ③フライパンを熱し、②を炒め、①を加えてさっと炒めて塩こしょうで味をととのえて器に取り出す
- ④同じフライパンに卵を割り入れ目玉焼きにし、③の上のにのせて、付け合わせを盛る

《材料（2人分）》

じゃがいも・・・1/2個 ベーコン・・・1枚 卵・・・2個
ブロッコリー・・・40g ミニトマト・・・4個 塩こしょう・・・少々