

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

むし歯と歯周病は、歯が抜けることになる2つの大きな原因です。

歯が抜けたまま放置すると、野菜や肉といった硬いものが食べにくくなり、バランスよく栄養をとることが難しくなります。また、筋力が低下し、全身状態が衰え、寝たきりにつながっていきます。寝たきり予防や健康寿命延伸のためにも、小さいころから歯と口の健康を心掛けましょう。

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

- ・むし歯菌のエネルギーとなる砂糖の取り過ぎに注意
- ・おやつは時間を決めてとる
- ・バランスの良い食事を心掛ける
- ・よく噛んで食べる習慣を身に付ける

②正しい歯磨き

むし歯や歯周病にならないために、奥歯や歯と歯の間、歯と歯茎の境目は重点的に磨きましょう。

③フッ化物の利用

- ・歯の質を強くし、むし歯を減らす

【利用法】

- ・フッ化物入りの歯磨き粉
- ・フッ化物を歯に直接塗る
フッ素塗布やフッ化物洗口など



むし歯予防への取り組み

○フッ素塗布事業

- 月2回、無料でフッ素塗布を実施しています。
(対象：1歳～3歳半の子ども)
- ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止していた、フッ素塗布を6月から再開します
- ※乳幼児健診も、同じく6月から再開します

○フッ化物洗口推進事業

- 保育所・認定こども園で約9割、小学校・中学校は全校で、集団でのフッ化物洗口を実施、推進しています。

むし歯や歯周病の早期発見や予防のために、1年に1～2回はかかりつけ医で定期健診を受けましょう



【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

豆のサラダ

作り方 (レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会)

- ①ニンジン、ゴボウは4～5cmの千切りにしてゆでる
- ②カイワレダイコンは根を切り、4～5cmの長さに切り、水洗いする
- ③Aの材料を合わせドレッシングを作る
- ④ミックスビーンズと①、②を合わせて盛りつけ、③のドレッシングをかける

材料 (4人分)

- | | | | |
|------------------|---|-------|----------|
| ・ミックスビーンズ 50g | A | ・すりゴマ | 大さじ2 |
| ・ニンジン 2/3本 (80g) | | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・ゴボウ 1/2本 (80g) | | ・酢 | 大さじ1と1/2 |
| ・カイワレダイコン 1/2パック | | ・砂糖 | 小さじ1 |



料理のワンポイント

噛みごたえのあるゴボウやニンジンにミックスビーンズを加えた食感を楽しめる1品です。よく噛んで食べて、食べ物本来の美味しさを感じましょう。

1人分栄養価 エネルギー 75kcal、たんぱく質 3.1g、脂質 2.7g、食塩 0.8g

早期発見・早期治療！ 歯科健診を受けましょう！

いきいき健康
ポイント対象事業

15
ポイント

むし歯や歯周病などの早期発見・早期治療を図り、健康増進への自覚を高めるため、歯科健診事業を実施します。

- ▶**対象者** 国民健康保険に加入している人
※次のいずれかに該当する人を除く
 - ・受診日以前に国民健康保険の資格を喪失した人
 - ・国民健康保険税を滞納している世帯の人
 - ・現在、歯科治療を受けている人
- ▶**健診費用** 自己負担金 1000円
※医療機関窓口で納付してください
- ▶**検査項目** 診察、歯周組織検査、う蝕検査、ブラッシング指導（口腔ケア用品贈呈）
- ▶**募集定員** 100人（先着順）
※受診券を後日送付します

- ▶**募集期間** 6月1日（月）～9月30日（水）
- ▶**実施期間** 8月1日（土）～令和3年3月31日（水）
※受診日は、医療機関に連絡して決めてください
- ▶**実施医療機関** 島原南高歯科医師会に所属する歯科医院 ※詳しくは問い合わせください
- ▶**申込方法** 電話またはFAXで申し込んでください
- ▶**申し込み・問い合わせ先**
保険健康課国民健康保険班（☎内線 231）
FAX：65-0879



6月は「食育月間」

食育を実践するのは皆さん一人ひとり！できることから始めましょう。

食べることは生涯にわたって続く基本的なもので、子どもから高齢者まで「食育」はとても重要です。

市や地域の取り組みを参考に家庭でも、生活習慣病予防のために減塩したり、だれかと一緒に食事をしたり、食べ物の収穫体験をしたり、地域の料理を味わったりするなど、できることから「食育」を始めてみませんか。

減塩・野菜摂取の講座や調理実習

健康講座・健康教育など



「買すぎない」・「作りすぎない」・「食べ残しをしない」

食品ロス削減の啓発



郷土料理の食体験や地域間交流を通して食文化の継承

郷土料理教室・給食での郷土料理提供・ふれあい餅つきなど



消費者と生産者の交流機会を作り、地産地消を推進

島原ふるさと産業まつり、舞岳山荘での農業体験など



野菜の栽培体験や料理体験で、食への感謝

教育ファーム・親子料理教室など



共食が難しい人に共食機会の提供

一人暮らし高齢者の会食会など

