



～ みんなで考えよう！食育のこと～

食育重点目標 「家族で毎日朝ごはん(米飯)」～家族で「朝ごはん」を食べる習慣をつけましょう！～

～からだの健康はお口の健康から～

11月は「にいがた健口文化推進月間」です

「健口文化」ってなに？

「健口」とは「健やかな口」を意味する造語です。
健口文化とは、お口の健康のための心がけや行動が、習慣として家庭や地域に根付き、当たり前になり、親から子、子から孫へ伝わる文化です。



お口が健康だと良いことがたくさんあり、健康で長生きすることが分かっています。
食べることは生きることです。心と体の健康を保ち豊かな毎日を送るためには、よく噛んで美味しく食事ができることが大切です。そしてそれらを支えるものは、「お口の健康」です。

歯周病は、歯と歯ぐきの間の溝にフラーク(歯垢)が溜まることから始まります！

健康な歯ぐき	歯周病		
	歯肉炎	歯周炎(中度)	歯周炎(重度)
<p>歯と歯ぐきの間の溝</p> <p>歯を支える骨</p>	<p>溜まったフラーク</p> <p>腫れた歯ぐき</p>	<p>溜まったフラーク</p> <p>腫れた歯ぐき</p> <p>骨が少し溶けている</p>	<p>溜まったフラーク</p> <p>腫れた歯ぐき</p> <p>骨がだいぶ溶けている</p>
<p>歯みがきした時の出血は最初の赤信号だよ！</p>	<ul style="list-style-type: none"> 歯ぐきが赤く腫れる 歯みがきすると出血する 	<ul style="list-style-type: none"> 歯ぐきが腫れる 歯ぐきから膿が出る 骨が溶けている 	<ul style="list-style-type: none"> 歯ぐきから出血する 口臭がする 歯がグラグラする ⇒最後は歯が抜けてしまう

歯周病予防のポイント

歯と歯ぐきの境目(歯肉溝)のフラーク(歯垢)をどれだけきれいにできるか

特に歯と歯の間

歯周病の約8割が歯と歯の間から発生するんだ！

お口の健康のために・・・
身近なことから始めてみませんか？

① よく噛んで食べる！



② テンタルフロスや歯間ブラシを使う！

③ 歯科健診を受ける！



おめでとうございます！ 令和元年度よい歯のコンクール受賞！

《親と子のよい歯のコンクール優秀賞》 池野みどりさん、のどかちゃん親子



京ヶ瀬地区の池野さんは4人家族。お母さん、お父さん、のどかちゃん、ひよりちゃん(妹)全員がむし歯がありません。

お母さんは、子どものころからフッ素洗口をしていたのもあり、今もむし歯がありません。お子さん二人には仕上げ磨きを、朝と晩に念入りにしています。おやつにも気を付けていて飴やガムなどは食べさせていないそうです。

市で実施しているフッ素塗布も定期的に受け、かかりつけ歯科医もあり、気になることがあれば受診するようにしています。

笑顔がとても素敵な親子でした！

《いきいき人生よい歯のコンクール奨励賞》 阿部キヨさん

安田地区の阿部さんは82歳にしてご自分の歯を28本お持ちの方です。

毎日の歯磨きケアに加えて、歯科医院で定期的に健診を受けておられます。食事はゆっくりよく噛んで食べるようにしておられたりと、日ごろからお口の健康に気をつけていらっしゃるようです。

ご近所の方とおしゃべりをしたり、お寺のボランティア活動をされるなど、地域の方との関りを大切にしており、それも元気の秘訣になっているようです。

これからもいきいきとよい歯で元気にお過ごしください。



「健口文化」が家庭や地域で根付くように

みんなで声をかけあって取り組んでいきましょう！



※この記事に関するお問い合わせは 健康推進課 子育て係へ 電話 62-2510 (内線 2634)

「あかの食育・元気づくり応援団」～私たちは阿賀野市に元気づくりを発信しています！～

(株)原信水原店、イノウエスポーツ、(有)安田興和農事、(株)めんつう、生鮮の杜キッズリズムハウス瓢湖、風雅の宿 長生館、安田商工会、(有)お菓子の龍宝堂、瓢湖屋敷の杜ブルワリー・ザ・レストランスワンレイク、水原商工会、(株)関口商店、カフェ木いちご五頭温泉郷旅館協同組合、NPO 法人 阿賀野市総合型クラブ スポア、みやした整体院



※阿賀野市の食育・元気づくりの取組みに賛同してくれる施設(飲食店、スーパー、商店、企業、団体、宿泊施設等)を随時募集しています。(問合せ:健康推進課 健康づくり係 市HPで募集内容が確認できます。)

… 毎月19日は食育の日 毎年6月は食育月間 …