

# 食育通信・9月号

～ みんなで考えよう！食育のこと。～



平成27年9月1日発行  
担当：阿賀野市健康推進課  
健康づくり係  
電話：0250-62-2510  
内線637

食育とは、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。

## お口の健康目標 生涯自分の歯で食べよう！

今月の食育通信は、お口の健康についてです。生涯を通じて自分の歯で噛んでおいしく食べることは、心身ともに健康な生活を営むために重要です。

市ではお口の健康を守るために、むし歯予防、歯周病予防に関する正しい知識の普及啓発に努めています。皆さん、自分のお口の健康について考えてみましょう。

### 市民一人ひとりができる取り組み

市では皆さんが出来る取り組みとして次のことを推進しています。

- ◎ 定期的に歯科健診や歯石除去を受けよう！
- ◎ 糸ようじ（デンタルフロス）や歯間ブラシを使う習慣を身につけよう！
- ◎ 生涯を通じてフッ化物を利用しよう！



## ～歯と口の健康を保つ3つの秘訣～

### ① かかりつけ歯科医

- ・お口の中で困りごとがあったら気軽に相談できる「かかりつけ歯科医」を持ち、半年～1年に一度は**歯科健診**、**歯石除去**を受けましょう。

### ② 歯間部清掃

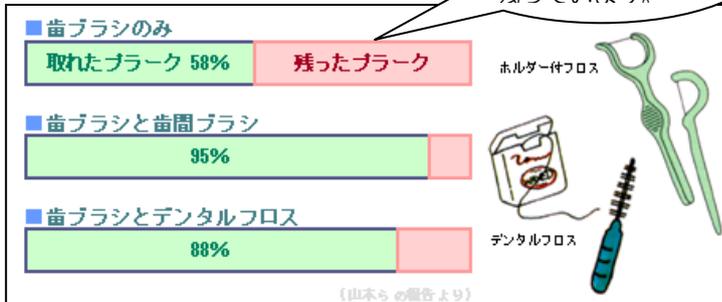
- ・歯と歯の間のプラーク（歯垢）は、歯ブラシに加えて、**糸ようじ（デンタルフロス）**・**歯間ブラシ**を使うと効果的に取ることができます。

### ③ フッ化物（フッ素）の利用

#### 利用方法

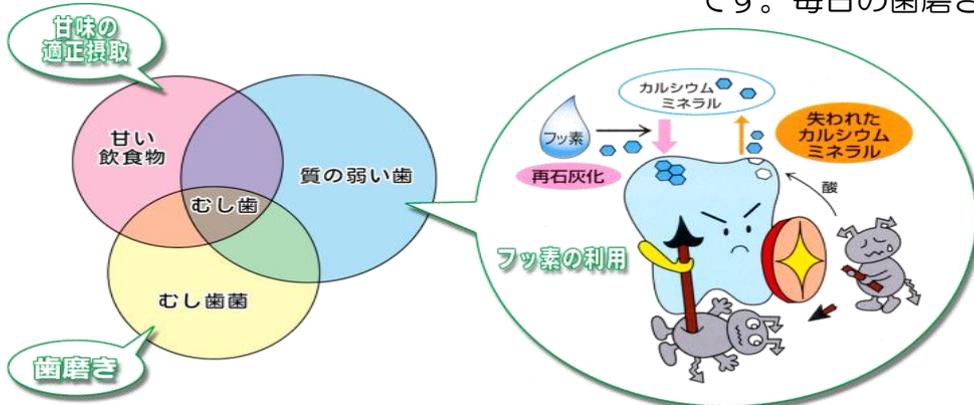
- **フッ素塗布** ⇒ 乳歯のむし歯予防（10か月児から年少児を対象にフッ素塗布を実施しています。）
- **フッ化物洗口** ⇒ 永久歯のむし歯予防（幼・保育園・小・中学校全施設で実施しています。）
- **フッ化物配合（フッ素入り）歯磨剤** ⇒ 子どもから大人まで利用できる気軽な応用法です。毎日の歯磨きで使用すると効果的です。

歯ブラシだけでは、半分のプラークが残っています。



ホルダー付フロス

デンタルフロス



フッ素は、むし歯菌のつくる酸によって歯から失われたカルシウムなどのミネラルを歯に戻す再石灰化、歯質の強化、むし歯菌の活動を抑える働きがあります。



# 保育園・幼稚園で「歯みがき教室」を実施!



今年も市内18園で「歯みがき教室」を実施し、園児向け講話と正しい歯みがき確認を行いました。園児向けの講話は、「いくちゃんとムシバキング」という紙芝居でした。野菜やお魚が大嫌いな主人公が、むし歯と言う病気がきっかけで、野菜の赤・緑・黄色は元気の素だと知り、なんでも良く食べる体の強い元気な子に変わっていくお話です。

園児たちは、「ピーマンおれも嫌い」、「僕は食べるよ」、「人参大好き」と言いながら楽しそうに観ていました。

「いくちゃんとムシバキング」みんな真剣に聞いてくれました

正しい歯みがきをみんなで確認!



## 食生活改善推進委員養成講座

# 「栄養教室」の参加者募集!

～食推になって一緒に活動しませんか～

自分自身や家族の健康づくりに興味がある方、食育に関心がある方、みんなで楽しく調理実習したい方。どなたでもOKです。栄養教室に参加してみませんか!!

食推の仲間になって、健康づくりの輪を広げましょう。

- ・日程 ①11月11日 ②11月25日 ③12月2日  
④12月9日 ⑤1月27日 ⑥1～2月中1回  
⑦3月9日 全7回コース
- ・対象者 栄養教室終了後、食推になれる方
- ・参加費 1,500円(調理実習材料費等)
- ・定員 30人程度
- ・申込期限 10月26日(月)まで
- ・問合せ・申込 健康推進課・健康づくり係 電話 62-2510 内線 637



## あなたは、市の集団健診 受けましたか?

8月31日(月)から9月9日(水)までと11月27日(金)・29日(日)に水原地区で実施します。

毎年1回は健診を受けて、自分の身体について知りましょう。昨年度は、がん検診の受診者数が若干増え、がんの発見数も増加しました。

申込みがまだの方は随時受付けています。また、笹神・京ヶ瀬・安田地区で受け忘れた方は、水原地区の健診にお出てください。

(問合せ:健康推進課・成人係 電話 62-2510 内線 621)



## 「あがの食育・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、生鮮の杜キッド、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、瓢湖屋敷の杜プルワリーザ・レストランスワンレイク、水原商工会、(株)関口商店、五頭温泉郷旅館協同組合、阿賀野市総合型クラブやろでばみんな、カフェ木いちご、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を随時募集しています。