

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

『歯と口は 健康・元気の 源だ』（2014年度日本歯科医師会標語）

- 8020運動を進めよう（80歳になっても20本の歯を保とう）
- 一生自分の歯で食べよう
- 午後のスタート ハミガキから



この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、もって国民の健康の保持増進に貢献することを目的としています。これを機会に自分のお口のなかをチェックしてみませんか？

- ☐ 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- ☐ ブラッシング時に出血する。
- ☐ 口臭が気になる。
- ☐ 歯肉がむずがゆい、痛い。
- ☐ 歯肉が赤く腫れている。（健康的な歯肉はピンク色で引き締まっている）
- ☐ かたい物が噛みにくい。
- ☐ 歯が長くなったような気がする。
- ☐ 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間がでてきた。食物が挟まる。



*上記の項目3つあてはまる：油断は禁物です。ご自分および歯医者さんで予防するように努めましょう。

*上記の項目6つあてはまる：歯周病が進行している可能性があります。

*上記の項目全てあてはまる：歯周病の症状がかなり進んでいます。

【日本臨床歯周病学会HPより】

6月は「鏡野町食育・地産地消月間」 毎月19日は「鏡野町食育・地産地消の日」

★鏡野町食育・地産地消推進計画キャッチフレーズ★
『選ぶことからはじめよう！ 健康かがみの食生活』

食育とは食べ物に関する「知識」、食べ物を「選ぶ」、食べ物への「感謝の心」などを身につけ、心身の健康や豊かな人間性を育むために教育や取り組みを行うことです。

食生活は、糖尿病や心疾患・がんなどの生活習慣病と深く関わりがあります。心も体も健康であるためには、子どものころから自分

食事バランスガイド



- か** 買うならば 野菜・果物 鏡野産
- が** 学校・職場 自宅でも 食事のあいさつ「いただきます」
- み** 見て実践 バランスガイドで 健康に
- の** 農産物 安全・安心 地域から



の体や健康に関心を持ち、食事や食べ物に興味を持って、健康づくりを実践することが大切です。まずはご家庭で食事や健康づくりについて話をすることから始めてみましょう！

朝ごはん、
毎日食べて
いますか？



鏡野町産の
食材を使っ
て調理して
いますか？