

健康な体づくりは食事から いつもの食生活を見直して

☎健康増進課 ☎027-220-5783

● 6月は食育月間です

食育とは、生涯にわたって健康に過ごすため、食をとおして生きる力を身に付けるための取り組み。例えば、食事の時のあいさつやマナーを大切にすること、バランスの取れた食事を心掛けることは、普段から取り組めることです。食べることは生きることと言うように、毎日口にする食べ物が、私たちの体を作り、活動源となり、病気に抵抗する力を生み出します。

● 地産地消で食育の環を広げよう

地域で生産された物を、その地域で消費する地産地消。本市は全国でも有数の農業都市です。豊かな農畜産物を積極的に活用して食への感謝を深めましょう。本市ホームページでは、管理栄養士が作成したレシピ集も掲載しています。



くるくるきゅうりのしゃぶしゃぶ

(レシピは上記二次元コードをご覧ください)

地域の健康づくりに貢献 食生活改善推進員の養成講座

☎健康増進課 ☎027-220-5783

食生活改善推進員養成講座「健康大学」を開催します。地区公民館などで食をとおしたボランティア活動をする食生活改善推進員。健康づくりの基礎となる栄養や運動、生活習慣病予防などを学び、地域の健康づくりのために活動します。

☎ 8月18日(水)～12月3日(金)の8回、
9時30分～12時

📍 保健センター

📎 市内在住のおおむね67歳以下で、修了後に食生活改善推進員として活動できる人、15人(選考)

💰 3,000円程度

📅 7月1日(木)～15日(木)に健康増進課へ



からだに美味しい食講座 知って得する!野菜の魅力

☎健康増進課 ☎027-220-5783

管理栄養士の講話でバランスの良い食事と野菜の魅力を学びます。

☎ 7月1日(木)10時～11時30分

📍 保健センター

📎 市内在住・在勤の人、先着15人

📅 6月7日(月)～24日(木)に健康増進課へ

生涯おいしく楽しく食べるために 歯と口の健康と食生活を大切に

☎健康増進課 ☎027-220-5708

● 食生活や口内環境を見直して

6月は食育月間と、歯と口腔の健康づくり普及月間です。食は、私たちが生きていく上で欠かせない基礎となるもの。また、食べるためには歯と口の健康を保つことが重要です。いつまでもおいしく楽しく食べるために、歯と口の健康を日常生活の中で意識しましょう。



● 歯と口の健康週間

6月4日(金)から10日(木)までは歯と口の健康週間。今年のスローガンは「一生を共に歩む 自分の歯」です。歯と口は私たちが健康に生きていく力を支えるものであり、健康と深く関わっています。

永久歯を1本でも失うと「食べる・話す・笑う」などの日常生活に支障が出ます。歯を失う主な原因となるむし歯と歯周病は口の中を清潔に保つことで予防できます。磨き残しがないよう、丁寧に歯を磨きましょう。また、かかりつけの歯科医療機関で定期的に健診を受けましょう。



歯科医師会長の言葉

6月4日から10日までは歯と口の健康週間。ずっとマスクをしているので、歯を他人に見られることがなく、口の中の管理がおろそかになっていませんか?この機会に口の中の健康について再確認しましょう。

コロナウイルスは口の中や唾液中に多く含まれています。そのためマスクの装着が大事で、外からのウイルスの侵入を防ぐとともに、口の中から遠くへウイルスを飛ばすことを防いでくれます。しかし、マスクを長く着けていると、口の中の乾きやネバつきを感じたことはありませんか。この対策には、水分補給とうがい、歯磨きがとても有効です。

洗口剤にはウイルスの増殖を抑える成分があります。コロナウイルスの表面は脂質で覆われているので、歯磨剤に含まれる界面活性剤も効果があります。舌の表面がネバついている人には舌ブラシがお勧め。ただし、こすりすぎには注意してください。学

校や会社で、みんなで一緒に歯磨きをすることは感染リスクが高いです。朝食後と就寝前にいつもより時間をかけて歯を磨きましょう。歯みがき後の洗口剤の使用も有効です。口の中の健康を保つことで、新型コロナウイルス感染リスクを下げられるという報告が複数あります。海外の歯周病の専門誌では、歯周病を持つ新型コロナ患者は歯周病でないコロナ患者に比べて死亡リスクが8倍高いという論文も。

新型コロナウイルス感染拡大当初から、歯科診療は口を開けて唾液が飛び散るので感染リスクが高いと言われてきました。しかし、歯科医院でも感染防止に注意深く対策を取っています。全身の健康のためにも、コロナ対策としても、口の中の健康を心掛けてください。

前橋市歯科医師会 会長 石原 秀一郎