

健康増進計画 キャッチフレーズ

きれいな みずとくうき ころゆたか
けんこう はぐくもう いののまち

はみがきは

1日1回は ていねいに

歯みがきは「毎食後」+「寝る前」が理想!



食べ物を食べると、口の中は酸性に傾き、歯垢に住む細菌の活動が活発になります。食事以外にも間食やジュースを飲んだ後も同様です。できるだけ“食べたら歯みがき”を心がけましょう。外出中や勤務中など、歯をみがく時間がないときには、うがいだけでも効果があります。

保健師・管理栄養士の



健康宝箱



『いの町健康増進計画』のキャッチフレーズを保健師・管理栄養士からの健康ひとくちメモを添えて、シリーズでご紹介していくコーナー健康宝箱。第9回目は「は」「ぐ」「く」の三文字について掲載します。

1日1回必ず寝る前にはしっかり丁寧にみがく!

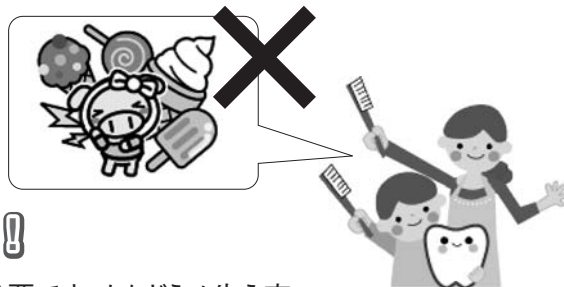
特に就寝中は唾液の量が減るので、細菌の活動が活発になります。“寝る前はしっかり丁寧に磨く”これがとても大事です。歯みがきは、1本1本を意識して磨きましょう。お茶碗やお箸を食事が終わったら、きれいに洗うのと一緒です。使ったら、洗う!すすみずみまで磨けているかどうかを意識して丁寧に磨いてください。テレビを見ながら、ストレッチをしながら、新聞を読みながらでOK。“ながらみがき”がおすすめです。

ぐっところえて

間食は 時間を決める

生え始めの永久歯は虫歯になりやすい!

生えはじめの歯はまだやわらかく、虫歯になりやすいので注意が必要です。またどうせ生え変わるからといって乳歯の虫歯を放っておくと、永久歯にも細菌がうつる危険性があります。不規則な間食は虫歯のもと。1回に食べる量を決め、決まった時間に与えるようにしましょう。チョコレートやクッキーなど甘くて粘着力のあるものは特に要注意です。あごの骨が成長する時期なので、軟らかすぎず、しっかりとかめるような食事がおすすめです。また、きちんと歯みがきをやっているつもりでも不十分な場合もあります。仕上げみがきも忘れずに!



くちの健康は

フッ素入りはみがき

例えば緑茶やビール、みかん、りんごなど自然界のあらゆる物の中にフッ素は存在しています。虫歯予防で言われるフッ素とは、この自然界で存在しているフッ素と同じです。フッ素は、出来はじめの虫歯の進行を抑制する効果があり、虫歯に強い丈夫な歯をつくります。家庭で手軽に行えるフッ素の入った歯みがき剤の利用がすすめられています。

フッ素ってなに??



今年度は希望するいの町内の保育所や幼稚園でフッ素洗口を実施する予定です。

今回は「も」「う」の二文字を使って再度【お口の健康】について掲載します。

問い合わせ ほけん福祉課
(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811