



# 6月は食育月間！

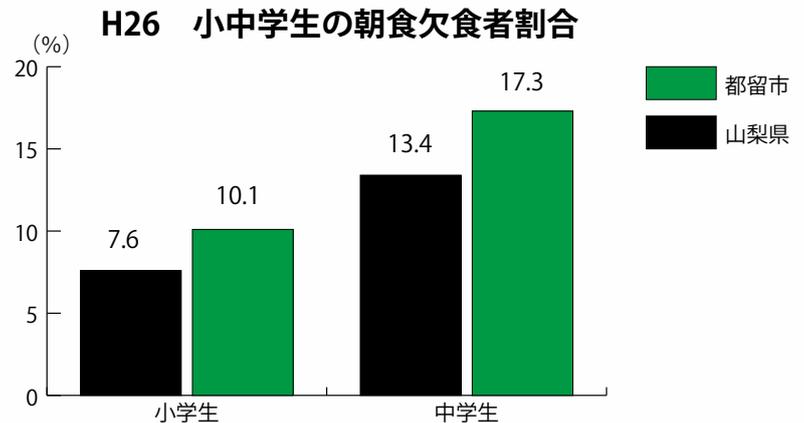
# 6月4日～10日は歯と口の健康週間！

## 朝食でこころと身体を健康に！

朝食を毎日食べていますか？

本市の小中学生は山梨県と比較すると朝食を食べていない人が多くなっています(右図参照)。幼少期から朝食を食べる習慣がないと大人になっても朝食を食べる習慣のないままになりがちです。朝食を食べないと、体温が上がらず、眠気やだるさを感じたり、肥満や生活習慣病に繋がる可能性があります。

朝食を毎日食べるように心がけましょう。



出典元：平成26年度山梨県新体力テスト・健康実態調査報告書(山梨県教育委員会)

### 朝食を食べるとこんなにいいことがあります！

- ①朝よく噛むことで脳が覚醒し、活発になる
- ②朝の食事が胃腸への刺激になり、排便習慣につながる
- ③体内リズムが整う
- ④体温が上がり、代謝が上がる



朝食をまったく食べない人は、食パン1枚やヨーグルト、果物など食べやすいものから始めてみましょう！

## 歯周病を予防しましょう！

歯を失う原因のほとんどは、むし歯や歯周病です。なかでも歯周病は口の中の細菌(およそ500種類ほどいるといわれている)が歯ぐきに侵入して炎症を起こし、歯を支えている歯ぐきや骨などが壊されていく病気です。歯周病の細菌は炎症部位の血管から血液中に入り込み、動脈硬化や糖尿病などの病気の引き金になることもわかっています。いくつになっても自分の歯で食べ続けられるように歯の健康づくりをしましょう！

### 歯周病を予防するためのポイント

歯みがきで汚れを落とす

よく噛む

免疫力を高める(質の良い睡眠、運動)

禁煙する

定期的に歯科医院に行く

肥満を解消

食事や会話を楽しむためにも歯の健康を保ちましょう。



健康な歯を保っている人には左ページの表彰などがありますので、この機会に応募してみてくださいはどうか？