



## 一生を 共に歩む 自分の歯

～6月4日(金)から10日(木)は『歯と口の健康週間』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す。

生涯を通じて歯科疾患の予防や歯と口の健康を保つ取り組みが必要です。

**【乳幼児期】**・乳歯は、生後6～8か月頃から生え始め、3歳頃に生えそろいます。その後2～3年までが、最もむし歯になりやすい時期です。

- ・歯みがきの習慣づけ、大人による仕上げみがき、食事やおやつへの注意、定期的な健診、フッ化物の活用が大切です。

**【学童期】**・乳歯から永久歯に生え替わる歯の交換期です。

- ・歯並びがデコボコしているので、歯ブラシの当て方に注意しましょう。

**【思春期】**・思春期は、ホルモンバランスの乱れや生活の変化により、歯ぐきの腫れや出血などの歯肉炎が起きやすい時期であり、むし歯になりやすい時期でもあります。

- ・歯みがきの時、しっかり歯垢を取り除き、歯ぐきのチェックをしましょう。

**【成人期】**・仕事や家事の忙しさで、歯や歯ぐきのケアを怠りがちな時期です。また、40歳以降は歯周病などにより、歯を失う人が増えてきます。

- ・デンタルフロスや歯間ブラシ等を使用し、みがき残しがないように丁寧な歯みがきをしましょう。年に1～2回は、定期的に歯科健診を受けましょう。

**【高齢期】**・65歳以降になると、歯を失うケースが増えてきます。

- ・1本でも多く自分の歯を残すことが大切です。たとえ歯の本数が減ったとしても、失った歯に入れ歯を入れ、残った歯を大切にし、お口のケアを続けましょう。

- ・入れ歯に隣接した残っている歯は、汚れがたまりやすく丁寧にみがく必要があります。また、入れ歯に細菌が付くと歯ぐきに炎症を起こす原因になります。入れ歯は外して、清掃・洗浄しましょう。



## 毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」です

「食育」とは、さまざまな経験を通して、食に関する知識とバランスのよい食事を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く生きるための基本。乳幼児期から「食」の大切さ、楽しさを知り、体験を積み重ねていくことが大切です。

**【乳幼児期】**：食べる楽しみを知り、食習慣の基礎をつくる

- 食べ物を見て、触って、味わう
- 食べる楽しみを知り、いろいろな味を体験する
- 規則正しい食生活のリズムを身につける
- 栽培や調理に興味を持つ

**【学童期】**：さまざまな味に慣れ、食の知識を身につける

- 食事のバランスや適量を覚え、食への意識を高める
- 食事のリズムを整え、自分の食生活に関心を持つ
- 食べる楽しみに加え、準備や調理の楽しさも体験する
- 家族や友だちと食卓を囲む楽しさを感じ、マナーを身につける

**【思春期】**：健康と食生活のかかわりを理解し、身体を自己管理する

- 欠食せず1日3回きちんと食事をとる
- 食品の加工・流通や安全について理解を深める
- 自分の食生活を振り返り、健康に留意する
- 買い物や調理を通して食の知識を深める



豚肉専門店

ノーベル

〒969-0101 西白河郡泉崎村大字泉崎字夏針 63-1

FAX: 0248-53-4147

TEL (0248) 53-4129

<http://www.yumeaji.com>

E-mail novel@yumeaji.com  
AM11:00～PM7:00 ●火曜日定休

信頼と・施工実績No.1

太陽光発電設備・オール電化設備

有限 齋藤 電 工  
会 社

〒969-0103 泉崎村北平山字中島130-1

TEL 53-2914 FAX 53-4566