



いただきます 人生100年 歯と共に

6月4日(土)～6月10日(金)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歳頃に生えそろういます。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



塗装(ペンキ)工事なら

見積り無料

【工事内容】

塗装工事一般・各種吹付住宅内外・店舗・高層ビル・工場設備塗装・店舗什器・家具塗装

塗装の事なら何でもご相談下さい

*職人(経験者)見習い募集中

県知事許可(般-2)第27330号

塗装工事一般・各種吹付・家具塗装

MBK・エム美装工芸社

(労大臣認)一級建築塗装技能士(95-1-060-07-11)

☎969-0101 福島県西白河郡泉崎村大字泉崎字鶴番小屋9番地

☎0248(53)4066 FAX(21)6678