



**歯ッピー教室**

小中学校などで、歯の大切さと歯磨きの仕方などについて、歯科衛生士が指導します。



**乳幼児健診（歯科）**

1歳6か月児健診・2歳児歯科健診・3歳児健診  
子どもの年齢に合わせた歯科指導と、フッ素塗布などを行っています。



**親子農業体験教室**

植付けから収穫まで年間を通して体験する教室。収穫した野菜で調理体験もします。

あなたも取り組もう  
**「歯育て」と「食育」**  
に



**8020 運動表彰**

80歳で歯が20本以上残っている人を、毎年表彰しています。



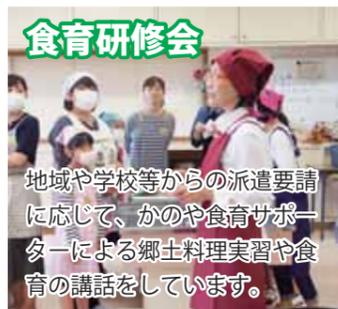
**食育月間**

6月12日（火）から22日（金）まで、市役所で食育に関する展示があります。19日（火）は各家庭の料理（テーマは味噌）展示も。



**こども料理教室**

地元の食材を使った子ども向けの料理教室。子どもたちだけの調理体験ができます。



**食育研修会**

地域や学校等からの派遣要請に応じて、かのや食育サポーターによる郷土料理実習や食育の講話をしています。

市では、歯育てや食育に関する様々な事業を行っています。皆さんも参加して、健康な歯と体づくりに取り組みましょう。

問 市保健相談センター Tel 0994-41-2110

問 市農林水産課かのやアグリ起業ファーム推進室  
Tel 0994-31-1183



食べて  
**「歯ッピー」**

6月は「食育月間」。  
口と食育の関わり  
についての、お話です。

**あなたの歯の状態は？**

皆さんは、もし初対面の人の歯が汚れていたら、どんな印象を持ちますか。歯は、その人の印象を決める大事な要素であると同時に、その人の生活が垣間見える部分でもあります。

歯の話というと、子どもの虫歯治療や高齢者の介護というイメージがあるかもしれませんが、20代〜50代の現役世代の人たちにとっては、老後の歯の状態を決める大事な時期でもあります。

**「歯育て」は健康な体をつくる**

心身の健康は、健康な歯によって作られます。「歯育て」は、



歯科衛生士  
かのや食育サポーター  
のもとみさこ  
**野元美佐子**さん

一生をかけて行う体作りです。口の中は細菌が繁殖するのに最適な環境です。歯磨きをするときは、自分の歯の形を立体的にイメージしながら磨くよう心掛けましょう。また、お茶のカテキンには抗菌作用があるため、お茶で口をすすぐのも効果的です。

**なぜ今「食育」が必要か**

人間の体は、毎日食べているものから作られますが、幼い子どもは、自分で食べるものを選ぶことができません。大人が子どもに何を与え食べさせたかで、その子の体の将来が決まってくるのです。

例えば、甘いものばかり食べさせていると、低血糖になり無

気力で怒りやすい子どもになってしまいます。「間食＝甜食」ではありません。おやつを食べる時は、おにぎりや果物など、かみ込めがあり満腹中枢を満たすものを選びましょう。

**「かむこと」の効果**

口は食べ物の入口であると同時に、細菌の入口でもあります。たくさんかむことで、殺菌効果のある唾液が多く分泌されるほか、脳や身体に刺激を与え、脳の老化を防ぐことができます。まだかむことができない乳児の場合、自分の口で食べる力をつけるためにも、離乳食は大事です。食べ終わるまで横に座って、優しい眼差しで見守ってあげてください。

**「食選力」で人生を豊かに**

食材にはそれぞれ旬があり、栄養価が高い旬の食材を選んで食べることは大切です。「食」という字は「人を良くする」と書きます。食の楽しさや文化について知り、選んで食べると、人生はより豊かなものになります。皆さんも「食」に関心を持ってみてはいかがでしょうか。