

11月8日は「いい歯の日」、11月は「大分いい歯の8020 推進月間」です

●お問い合わせ 保健福祉センター ☎76-3838

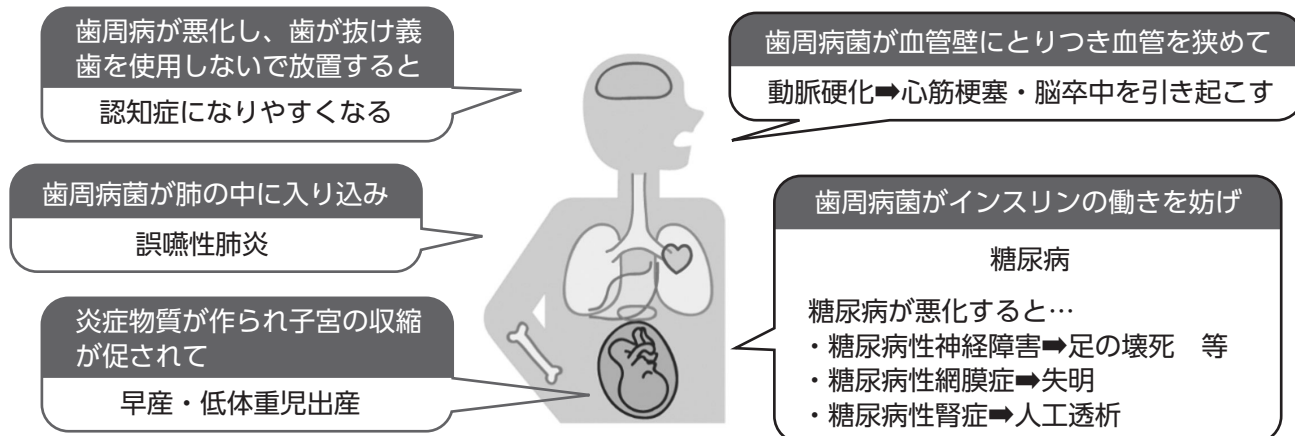
★知っていますか？歯周病が全身に及ぼす影響

歯を失う主な原因はむし歯と歯周病です。特に歯周病は、成人のおよそ8割がかかっているといわれています。また、歯周病が全身のさまざまな病気に関わってきていることがわかってきています。歯周病は痛みなどの自覚症状が乏しいため、現れたときにはかなり進行しているケースも少なくありません。

歯周病の症状 ・歯茎から血が出る、腫れる ・口臭がひどい ・歯がぐらつく 等



★歯周病は全身の健康に影響します！



★歯周病を予防しよう！ —ブラッシングのコツ— かかりつけ歯科医をもって、定期的に歯科健診をしましょう！



- 力を入れすぎず、痛くない程度に小刻みに動かしてみがく。
- 1本の歯の全ての面を細かくみがく。歯と歯の間を磨くことが大事。
- みがく順番を決めて、一巡するようにみがくとみがき残しが防げる。
- 歯ブラシの角度を変えて、いろいろな歯の面にきちんと毛先が当たるように工夫する。

11月19日はおおいた食（ごはん）の日

●お問い合わせ 保健福祉センター ☎76-3838

「食」は心身の健康にとって、基本となる大切な要素です。健康を維持するために「食事をおいしく、バランスよく」とりましょう。

①主食、主菜、副菜をそろえた食事で、栄養バランスをとりましょう

ごはんやパン、麺などを主材料とする「主食」、肉や魚、卵、大豆・大豆製品を主材料とする「主菜」、野菜や海藻などを主材料とする「副菜」の3つのお皿を基本とした献立にすると、多様な食品から、からだに必要な栄養素がバランスよくとれます。

②1日に必要な野菜の摂取量は350g！

大分県では、最初に野菜を食べること（まず野菜）、今より70g多く野菜を食べること（もっと野菜）の推進に取り組んでいます。

③高血圧の心疾患などの予防のために、減塩1日マイナス3g

男女別「1日の食塩摂取目標量」は男性7.5g、女性6.5gです（日本人の食事摂取基準2020より）。塩やしょう油の代わりに、カボスやユズなどの柑橘類を焼き魚、揚げ物、鍋物などに使うとおいしく減塩できます。



▲大分県HP