

子どもの 歯と体の健康を守るために…



子どもたちの健やかな成長のためには、歯や体を丈夫に保つことが大切です。テレビゲームやインターネットの視聴時間が長くなり、体を動かす時間が減っていませんか？生活習慣を見直し、家族みんなで子どもの歯と体の健康を守りましょう。

1. 歯みがきの3つポイントをおさらいしよう！

①歯みがきの時間

自分で歯をみがくときは、**1日2～3回、合計10分程度**が目安です。また、仕上げみがきは**乳児1カ所10～20回、幼児は2～3分**が目安です。



②みがく順序を決めておく

歯をみがく順序を決めることで、**みがき残しが防ぎやすくなります**。また、歯ブラシがきちんと歯の表面に当たっていることも大切です。

③フロスを使う

3歳を過ぎたら乳歯が生えそろいます。**歯と歯の間にはフロスを使用**しましょう。子どもの歯や口の形に合った歯ブラシやフロスの使い方は、幼児歯科健診で確認できます。



と、翌日の食生活にも影響しますので気を付けましょう。

3. 肥満を予防しましょう！

①栄養バランスのとれた食事をする

主食、主菜、副菜、汁物(または果物か乳製品など)のバランスのとれた食事をしましょう。また、決まったタイミングで体重を測定し、急に増えていないか確認しましょう。



②ひと口30回かむことを意識する

よくかんでゆっくり食べることは、**早食い予防につながります**。早食いは、肥満につながります。まずは、最初のひと口目を30回かむことから始めてみましょう。



4. おやつは規則正しく適切にとりましょう！

おやつは量が大人が決めてあげましょう。周りにいる大人が、おやつや種類をよく相談しておくといえましょう。おやつには、いも類やおにぎり、無糖ヨーグルト、果物など。飲み物には、お茶や水がお勧めです。

☎健康福祉課 ☎66-2111内線154

家で取り組む嚙下(お口の)体操

フレイルを予防しよう！

新型コロナウイルス感染症の広がりに伴い、外出することや活動する機会が減ること、筋力や口腔機能の低下、うつや認知機能の低下、閉じこもりなどからフレイル(虚弱状態)になる可能性が高まっています。

フレイルは、早めに気付いて対策を取ることで、元気な状態を維持し、介護に頼らず、いつまでも元気で過ごすことが可能になります。普段の生活で「体操をする」「外出をする」「誰かと電話などで会話をすること」がフレイル予防においては大切です。

※フレイルとは…加齢とともに心身の機能が低下し「健康」と「要介護」の中間にある状態のこと。

始めに：**口を大きく動かし、大きな声を出してみよう**

「**だ**」「**た**」「**ぱ**」
は唇の運動
は舌の運動
は喉の奥の運動

「だ液腺のマッサージ」

だ液が出やすくなる体操なので、話しやすくなったり、食べたり飲み込んだりする力がつきます。

①耳下線のマッサージ



4本の指で上奥歯(頬骨)あたりを押さえ、前から後ろに円を描くようにマッサージする。

②顎下線のマッサージ



あご骨の柔らかい部分に親指をあて、耳の下からあごの下まで5カ所くらいを順番に押す。

③舌下線のマッサージ



両手の親指を揃え、あごの真下から舌を突き上げるように、ゆっくりとグーッと押す。

シルリハ体操を始めてみませんか？

閉じこもりがちなこの季節、地区センターや集会所など、皆さんが住んでいる身近な場所で「シルリハ体操」を行ってみませんか？

団体、グループ、個人でも大歓迎です。「シルバーリハくずまぎ」の会員が出向いて指導しますので、一緒に体を動かしましょう！

☎健康福祉課 ☎66-2111内線158

第1、3木曜日はシルリハ体操の日

【日時】 毎月第1、3木曜日 10時30分～(40分程度)

【場所】 保健センター

【持ち物】 マスク、飲み物

※どなたでも見学できますので、気軽にお立ち寄りください。

ぼく わたし 虫歯 ゼロ

1月20日の幼児歯科健診で虫歯ゼロのお友達です。



下屋敷 空ちゃん (6歳・江刈)