

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」  
「食」への意識を高めましょう

国では毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定め、食育を推進しています。

この機会に、まずはご自分の、そして家庭での食生活を見直してみませんか？

町では、乳幼児食生活相談や食育講習会、学校給食へ町産食材提供など、さまざまな取り組みを行っています。食生活について不安なことなどがあれば、気軽に健康福祉課へお問い合わせください。

《健康的な食生活を送るためのポイント》

■食を通じたコミュニケーション マナーや食文化、望ましい食習慣や知識を習得できるよう、家族そろって楽しく食卓を囲むなど食事の場でコミュニケーションを取りましょう。

■バランスの取れた食事 生活習慣病の予防や改善につながるよう、栄養バランスが優れた「日本型食生活」などの健全な食生活を実践しましょう。

■望ましい生活リズム 「早寝早起き」や「朝ごはんを食べる」など、基本的な生活習慣と生活リズムを身に付けましょう。

■食を大切にす気持ち 食に関するさまざまな体験、食前と食後のあいさつ習慣、日本の食文化や食糧問題への理解を促し、自然の恩恵や食に関わる人たちへ感謝の気持ちを持ちましょう。

■食の安全 自らの判断で正しく食を選択することができるよう、食品の安全性に関する知識と理解を深めましょう。



いわての食育シンボルマーク

誰でも参加できますので、ぜひご来場ください  
葛巻病院の医師による健康講話

検診結果説明会と併せて、葛巻病院の医師による健康講話を同会場で行います。誰でも自由に参加できますので、ぜひご来場ください。

期日	時間	会場	講話内容
6/22 ①	10時30分～	五日市生活改善センター	生活習慣病
	14時30分～	江刈農村センター	
6/23 ②	10時30分～	茶屋場自治会館	目の病気
	14時30分～	保健センター	
6/29 ③	10時30分～	小田林業研修センター	生活習慣病
	14時30分～	冬部生活改善センター	
6/30 ④	10時30分～	ゆきわり荘	生活習慣病
	14時30分～	小屋瀬農村センター	
7/2 ⑤	10時30分～	星野生活改善センター	生活習慣病
	14時30分～	保健センター	

③医師の都合により講話が中止になる場合がありますので予めご了承ください。

⑤くずまきカレンダーの日程に誤りがありましたので、上記日程をご確認の上、ご来場ください。

大切な人を自死で亡くされた遺族の分かち合い  
「りんどうの会」のご案内

大切な人を突然、自死で失うことは、とてもつらいことです。遺された人にもたされる衝撃は大きく、今まで普通にできていたことがとても難しく感じられたり、何気ないやりとりに心が揺らいだり、自分を責めたり、怒りなど複雑な思いを抱えたりすることもあります。

「りんどうの会」は、同じ経験を持つ遺族が集い、語り合いをすることで、お互いの悲しみや生きることを理解し、支え合う場です。

分かってくれる人は必ずいます。参加し、想いを語り、聴いてみませんか？

■日時 6月13日(土) 13時30分～15時

■会場 盛岡市「アイーナ」6階(団体活動室3)

■対象 家族や親族などを自死で亡くした方

■内容 遺族同士の分かち合い、遺族の心のケアに関する情報提供(話したくない時はパスすることができますし、聞くことだけでも可)

☎りんどうの会事務局(県精神保健福祉センター)

☎019-629-9617(担当:篠木、上田)



歯が生え始めたから歯磨きのスタートです。子どもが最初は歯ブラシで歯にやさしく触れる程度にして、子どもが歯ブラシに慣れることから始めましょう。ブクブクうがいができるようになるまで、ガーゼなどで汚れを拭いてください。

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間

目指せ8020  
(80歳で20本の歯を!!)

みんなで歯磨きの基本とコツを知り  
いつまでも健康な歯と歯ぐきを保ちましょう!

子どもの歯磨きは  
保護者が仕上げや点検を

■スプーンが持てるようになったら  
歯ブラシを持たせて自分で磨かせてみましょう。保護者が歯磨きする様子を見せると、まねをして覚えていきます。歌に合わせて磨くなど楽しい歯磨きを習慣化させましょう。上手にできたら褒めてください。

保護者が仕上げ磨きを

子どもが自分で磨いた後、保護者が「仕上げ磨き」をしましょう。子どもの頭が安定する安全な姿勢で、歯ブラシの毛先を歯の面にきちんと当て、細かく振動させるように磨きます。力の入れ過ぎには注意してください。

上の歯を磨くときは

上唇の裏側にある筋の部分に歯ブラシが当たると痛がるので、上手に上唇を持ち上げて筋を指でガードしてください。

「イー」「アー」で歯磨きが楽に

奥歯の頬側と前歯の唇側を磨くときは、子どもの口を「イー」、下の歯の舌側を磨くときは「アー」にさ

**歯磨きの基本**

① 毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間など)にきちんと当てて磨く

② 150～200gの軽い力(毛先が広がらない程度)で磨く

③ 小刻み(5～10mmを目安)に動かして1～2歯ずつ磨く

■歯磨きの基本  
左の図のとおりです。  
特に注意することは  
磨くときの力加減です。力が強すぎると、歯ブラシの毛先が広がって歯面からそれてしまい、きちんと磨けないだけでなく、歯茎を傷つける可能性もあります。  
また、歯ブラシを大きく動かすと、

歯磨きのコツは軽い力で  
小刻みに1～2歯ずつ

せるのがコツ。歯ブラシが当てやすくなり、磨くのが楽になります。  
■歯が生え替わる6～12歳頃は  
乳歯と永久歯が混在し、歯並びが凸凹していたり歯の高さがバラバラだったり、歯磨きが難しい時期です。9歳頃までは、保護者が「仕上げ磨き」をしましょう。  
■子どもの口の中はこまめに点検  
気になる部分があれば早めに歯科医院で診てもらいましょう。

毛先が歯と歯の間に入らず、歯垢が上手に落とせません。あらゆる面に毛先がきちんと当たると、歯ブラシを当てる角度を工夫しながら、1カ所あたり20回程度を目安に丁寧に磨きましょう。  
■歯ブラシの持ち方  
鉛筆を持つように握って持つ「ペングリップ」と、手のひらで握るように持つ「パームグリップ」があります。力が入り過ぎやすい人はペングリップがお勧めですが、磨く場所に合わせてやりやすい方法で持つと良いでしょう。どちらの持ち方でも、軽く持つことが重要です。  
■歯垢が残りやすい場所は念入りに  
歯と歯の間、歯と歯茎の境目、歯のかみ合わせは、歯垢が残りやすい場所なので念入りに磨きましょう。  
また、利き腕側の犬歯(糸切り歯)と、隣り合った奥側の2本の小臼歯の辺りは、磨き残しが多い場所の一つですので、意識して磨くようにしましょう。

**ぼく虫歯ゼロわたし**

5月20日の幼児歯科健康診査で虫歯がなかったお友達です。

南館 若ちゃん  
(6歳・小屋瀬)

南館 岳くん  
(3歳・小屋瀬)

本宮 倅来ちゃん  
(3歳・田子)