

# すこやか碧南

歯の健康を守るには子どもの時期からが大切です	2
いいよね！自分でできる介護予防	3
市民健康教育講座・献血予定表・感謝状贈呈者	4

碧南市健康を守る会  
会報 No.187

「すこやか碧南」は碧南市のホームページからご覧いただけます。



## 子どもと家族の健康づくりのために

衣浦東部保健所 所長 丸山 晋二



幼児期は、生涯に渡る健康づくりの基礎をつくるとても大切な時期です。

子どもを中心に家族みんなで生活習慣を見直し、朝食をきちんと食べること、好き嫌いなく何でも食べることを、家族みんなで食事をする事など、家族みんなで健康のことを考えてみませんか？

### 朝食を毎日しっかり食べましょう

ー朝食はなぜ大切なのでしょう？

★朝食にはからだを目覚めさせ、活動できる状態にする働きがあります。

★脳がエネルギー源として使えるのはブドウ糖だけです。その素の炭水化物源であるごはんやパンを主食とした朝食をしっかりと食べましょう。

★朝食を食べると、胃腸を刺激し、便通を促します。

### 家族みんなで野菜をたっぷりとりましょう！

健康のためには、大人は1日に350g以上の野菜をとることが必要です。

お子さんも好き嫌いしないでしっかりと野菜を食べましょう。

ー好き嫌いなく何でも食べる子になるためには？

幼児期には嫌いな食べ物が出てきますが、これはその子の個性の表れです。嫌いだからといって、その食べ物に触れる機会までなくしてしまうと苦手なままになってしまいます。簡単な調理を手伝ったり、野菜づくりに関わったりすると、苦手なものでも興味を持つきっかけができ、子どもの食べたいもの、好きなものを増やすことにもつながります。にんじんやごぼうなど歯ごたえのある野菜も積極的に食べましょう。

ご家族の方もしっかりと野菜を食べましょう。野菜は1日350gを目標にしましょう。

### 子どもの頃から生活習慣病を予防しましょう！

近年、大人だけでなく、子どもにも肥満や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の予備群が増えています。

メタボリックシンドロームや糖尿病、心臓病、脳卒中などの生活習慣病は、食生活や運動習慣などと深いかわりがあります。

「おやつ」は、子どもにとって朝、昼、

夕食という食事とは異なる楽しみを持つ魅力的なものです。が、成長期の子どもにとって「おやつ」は食事の一部でもありません。

### おやつ選びのポイント

子どもの胃は容量が少なく、食事の量が限られてしまうので、3回の食事に加えて「おやつ」をとることが必要になります。この「おやつ」で不足しがちな栄養素も補えればさらによいです。

★次の食事に影響が出ないように、袋ごとではなく、食べる量だけ器に出しましょう。

★脂分の多いスナック菓子や糖分が多いものは避けて、牛乳・乳製品や果物、野菜、いも類など、食事に加えて食べさせたいものを選ぶようにしましょう。

### みんなで楽しく食卓を囲みましょう！

子どもにとって、食事は身体の健康だけでなく心の成長にも深くかかわっています。

子どもと家族が一緒に食事することで家族がふれあい、楽しい雰囲気づくりを心がけたいものです。

# 歯の健康を守るには子どもの時期からが大切です



碧南歯科医師会 浅井 健太郎



子どもの歯の健康を守るには、まず正しい食べ方などを知る必要があります。正しい食べ方とは、口を閉じてひと口量を、あまり水分で流し込まずによく咬んで飲み込むことです。これもおくありませんか？そうすると茶を出していませんか？そうすると咬まずに飲み込んでしまったため、食後に飲むのが良いです。

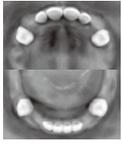
## 上下四本ずつ歯の生えた時期では

歯の生えた数で食べられる物と食べられる量ということを十分に把握することが大切です。

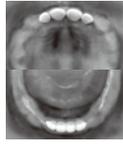
前歯でかみ切り、ひと口量を覚える時期なのです。

## 上下六本ずつ歯の生えた時期では

1. 適切なひと口量の食べ物を口に入れる。手づかみ食べも大事です。



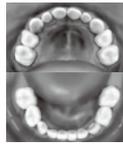
2. 奥歯でめくくり咬み、すり潰します。



時間を与える必要があり、慌てると、よく咬まずに飲み込む習慣になることがあります。

## 乳歯が全て生えそろうた時期では

1. 正しい姿勢で口を閉じてよく咬んで食べます。足の裏をしっかりと床(足台)につけて食べると体幹が良くなるといわれています。



2. 固めの物も少し混ぜると良いです。
3. 水やお茶での流し込み食べには十分に注意してください。

良い食べ方が、良い顎の発達を促し、良い歯並びの形成、きれいな口元を作ります。

## 歯を強くするためには

1. まず、好き嫌いをなく食べさせることがとても大切です。
2. しつかりと歯で噛み、食べさせます。

3. おやつは必ず決められた時間に与えることがとても大切です。ダラダラと時間を決めずに与えると非常にむし歯のリスクが高くなります。

4. 飲み物は水またはお茶が良いです。

子どもの歯磨きに関しては、最初の歯が生えたときから始まります。保護者の方が歯磨きの手本を示し、子どもが自分の歯ブラシでまねをする。そして保護者の方が最後に仕上げ磨きをするのが良いです。

むし歯を予防するためには、正しい歯磨き習慣と歯磨きの仕方を身につけることが大切です。

そして、歯科医療機関に定期的に通院し、保護者の方が行っている歯磨きの仕方の確認や定期的なフッ化物塗布が非常に重要です。

このとき、保護者の方も子どもと一緒に受診し、ご自身のむし歯や歯周病

の早期発見や治療に努めることも大切です。それは、保護者の方がご自身の歯を大切にしてこそ、子どももはじめて自分の歯を大切にしようとする気持ち芽生えるからと私は思います。

最後にフッ化物塗布に関しては、ご存じかもしれませんが、むし歯予防のさまざまな研究や調査より非常に有効ということが分かっています。乳歯は生後半年頃より生え始め、三歳にはほぼ生えそろういます。生え始めて間もない乳歯はむし歯になりやすい反面、フッ化物が歯に取り込まれやすい特徴があります。このため、フッ化物塗布は乳歯が生えて間もない頃より行うことが推奨されています。もちろん生えてきた永久歯にもとても有効なため、かかりつけの歯科医療機関の定期健診を受けましょう。

幼児の生活習慣と歯の関係（子どもによく咬むを意識化させる方法）  
(令和元年度碧南歯科医師会E6委員会資料より)



# いいよね！自分でできる介護予防

## 高齢期からの健康づくり

### 碧南市保健センター

**ポイント1** 年1回の健診を受けて、  
からだのメンテナンスを

高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病の予防、生活習慣病の重症化を防ぎましょう。脳卒中や心筋梗塞、糖尿病の合併症などを防ぐことが大切です。

**ポイント2** おうちでできる、ちょっとした介護予防

運動機能と口腔機能の向上、栄養改善が介護予防の3本柱です。  
**運動** 今より10分多く歩いてみる。  
筋力をつける運動も行いましょう。  
(図一)

**口腔** 毎食後、歯をみがくなど、お口の手入れを。

お口の体操も毎日の習慣に。(図二)  
食べることを楽しみましょう。  
毎食、主食と主菜を食べましょう。  
1か月に一度、体重をはかりましょう。(やせ過ぎに注意)。

**選べる「保健センターの介護予防事業」**

●筋トレルーム60  
60歳以上の市民の方にご利用いただけます。東部市民プラザ・あおいパーク・勤労青少年水上スポーツセンターに、マシントレーニングのできる「筋トレルーム60」を設置しています。運動指導員を配置しており、初めての方も安心です。

●おたっしや大学

健康づくりや介護予防のための講演会、実技の講座など、年間を通じて取り揃えており、希望の講座を選んで受講できます。(65歳以上対象)

●遊友(ゆうゆう)の会

公民館等の7会場で月2回、開催しています。からだとあたまの体操やレクリエーションなど、楽しい集いの場です。(65歳以上対象)

問合せ 碧南市保健センター 電話  
(0566)48-3751

### 座位での筋カトレーニング

①③ 5秒かけて立ち、5秒かけて座る  
**大腿四頭筋・大殿筋**  
10回×2セット

① 膝を軽く伸ばしたまま、5秒かけて挙げ、5秒かけて下す  
**大腿四頭筋**  
10回×2セット

④ 5秒かけて挙げ、5秒かけて下す  
**腸腰筋**  
左右それぞれ10回×2セット

⑤ 太ももにタオルを巻き、脚を外へ開く  
**股関節外転筋**  
10回×2セット

⑦ 手で膝を抑えながら、踵を挙げる  
**下腿三頭筋**  
左右それぞれ20回×2セット

強化している部位:  
[ ]

図1

### 筋力をつける運動

介護予防マニュアル【第4版】令和4年3月 エビデンスを踏まえた介護予防マニュアル改訂委員会

① 目はしっかり閉じ目玉は下方向に。口は口角を上げしっかり閉じる。

② 目は大きく開き目玉は上方向に。口を大きく開く。

③ 口を閉じたまま舌に力を入れ、口唇の内側を舐めるように回す(右回り、左回り)

④ ココで溜まった唾をごっくん!

⑤ 舌の先に力を入れてしっかりと前に出す(そのまま10秒キープ)

1日3回くらい行いましょう

図2

### お口の体操

介護予防ガイド 実践・エビデンス編 平成31年度 厚生労働科学研究費 長寿科学政策研究事業

# 令和6年度市民健康教育講座

ご自身の健康、またはご家族の方の健康に関心をお持ちなら、どなたでも聴講できます！

日時／場所	演 題	講 師
8月27日 (火) PM 1:30～ 市役所2階会議室4・5	認知症を正しく知ろう	碧南市看護師会 川上 都 氏
9月24日 (火) PM 1:30～ 市役所2階会議室4・5	子宮頸癌ワクチンと がん生殖医療の最新動向	名古屋大学高等研究院 YLC特任助教 伊吉 祥平 先生
10月22日 (火) PM 1:30～ 市役所2階会議室4・5	セルフメディケーションと かかりつけ薬剤師	碧南市薬剤師会 森本 浩史 先生
11月26日 (火) PM 1:30～ 市役所2階会議室4・5	お口の健康を維持するために	碧南歯科医師会 安達 仁 先生
12月17日 (火) PM 1:30～ 市役所2階会議室4・5	大腸がんについて知ろう	碧南市民病院 副院長 木村 賢哉 先生
1月28日 (火) PM 1:30～ 市役所2階会議室4・5	糖尿病についてのお話	碧南市医師会 鈴木 厚 先生

**申込・問合せ** 市ホームページ、電話又は直接  
碧南市健康を守る会事務局（保健センター内）48-3751

★詳しい講演内容はHPをご覧ください。



## 令和6年度献血予定表

9月 6日 (金)	愛知県中央信用組合本店 14:00～16:30
11月 13日 (水)	碧南市役所正面玄関 9:30～16:15
1月 19日 (日)	碧南営農センター（農業まつり）9:30～15:00
3月 7日 (金)	愛知県中央信用組合本店 お問い合わせ下さい
3月 12日 (水)	碧南市役所正面玄関 9:30～16:15



けんけつちゃん



献血予定表  
(市ホームページへ)

この予定は都合により変更されることがありますので、市ホームページでご確認ください。

### 令和6年度 市民献血30回以上協力者 ～感謝状贈呈者～

伊藤博之 (三宅町) 北原三夫 (六軒町) 杉浦英相 (福清水町) 杉浦伸樹 (神田町)  
杉浦安代 (山神町) 鈴木直美 (善明町) 横森雅幸 (権田町) (50音順 敬称略)