

---

★★よこはま企業健康マガジン★★

2017・6・7 第29号

★★ <http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/> ★★

---

このメールマガジンは、働く方への健康づくりを推進することを目的に、横浜市が配信しています。日常生活のちょっとした健康づくりで、生活習慣の改善や生活習慣病の重症化を防ぐことにつながります。

今年も夏の訪れを感じる季節になってきました。横浜市では6月に「歯と口の健康週間」、「食育月間」として様々なイベントを開催しています。そこで今回は、食育と歯についての情報をお届けします。

◆目次◆

- 大人も「食育」～夏～
- 忍び寄る歯周病を予防しよう
- 横浜市からのお知らせ

---

▽▽ 大人も「食育」～夏～ ▼▼

---

梅雨の6月。どんよりした空の下、雨に映える色とりどりの紫陽花や、雨上がりの虹が、心の疲れをちょっと癒してくれる時期。雨は、主食である稲や畑の野菜の生長には欠かせない恵みであり、私たちにとってもそれは同じこと。天からの恵みと命を育むことの大切さを感じられるこの季節は、真夏に耐えられる身体づくりの準備をする好機でもあります。

『食育』、どこかで耳にはしたことがある言葉。農林水産省によると、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること」とされ、私たちの生活にとって重要なことなのです。

「楽しんで食事をする」ことが食育のはじめの一歩になります。そして、①3食しっかり食べる、②バランスよく食べる、③誰かと一緒に食べる。この中の取り組みそうなことから少しずつ始めることが大切です。小さな一歩でも、毎日の食事に取り入れることで、健康な食生活が当たり前になっていきます。

これから夏になって、暑くなると食欲がなくなる日もあるでしょう。でも、昼間しっかり働く

ためには、力が必要ですね。夏の暑さに負けない力をつけ・集中力を高めるためには、食べる  
ことが基本です。

本格的な暑さが始まってから夏バテ防止をするのではなく、6月から3食しっかりと食べる癖  
をつけることで、夏でも疲れにくく、夏バテしない身体を作る習慣ができます。これが食育です。

また、夏といえば、冷たい飲み物で乾杯したくなる季節です。暑気払いなど、飲み会の機会が  
増えるでしょう。宴席では、まずは野菜から食べたり、意識してチェイサーをとることも、内臓  
を疲労させないコツです。このように、飲み会で食べ方・飲み方を意識することも食育です。

今の自分の食生活を大きく変えるのではなく、家族や職場の仲間と一緒に食卓を囲んで、食事  
を楽しむことがスタートです。身体へのエネルギーと心の栄養を貯め込みましょう。

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/shokuiku/>

---

#### ▼▼ 忍び寄る歯周病を予防しよう ▼▼

---

全身の様々な病気と関係する歯周病。その症状（歯肉に炎症）がある人は40歳以上の8割と  
もいわれ、30代から悪化する傾向があります。

歯周病は歯を失う原因の約4割を占め、虫歯と並び二大原因となっています。また脳卒中や心  
筋梗塞の原因となったり、糖尿病の病状を悪化させたり、肥満になりやすくなるとも言われてい  
ます。

そんな歯周病ですが、実は、最初は症状がほとんどありません。気づいた時には手遅れだった  
…といことも少なくありません。そうならないよう、自分でできるセルフチェックをご紹介します  
ます。ぜひやってみましょう！

#### ～歯周病発見のためのセルフチェック～

- 歯を磨くと歯ブラシに血がつく
- 歯茎がはれている
- 冷たい水を飲むと、歯や歯茎がしみて痛い
- 口臭が気になる
- 歯がぐらぐらする、噛みにくい
- 歯と歯の間に食片がよくはさまる
- 歯が以前よりも長くなったように見える
- 朝起きた時に口の中がねばつく
- 歯茎を押すとうみが出る

歯茎の周りに歯垢や歯石がついている

※一つでもチェックがついた時には早めに歯科医院を受診しましょう。

また、歯周病予防には歯磨きによるセルフケアが大切です。自己流になりがちな歯磨き、正しい方法でできていますか？今回は歯磨きのポイントもご紹介したいと思います。

～歯磨きのポイント～

歯ブラシのヘッドは小さめを選びましょう

軽い力で磨きましょう

歯ブラシの毛先を、歯と歯肉の境目にあてましょう

歯ブラシの毛先を、小刻みに動かして磨きましょう

鏡を見ながら、丁寧に磨きましょう

歯科医院（かかりつけ歯科医）で、歯磨きや歯の隙間磨きを習いましょう

※歯ブラシだけでは歯と歯の隙間の歯垢は半分くらい残ります。歯間ブラシやフロスを使いましょう。

歯周病予防のためには、セルフケア（自分でできるセルフチェックや歯磨き）と、プロケア（歯科医院での定期健診や歯のメンテナンスなど）の両方が大切です。自分は大丈夫！と思っ  
ても半年に1回程度は歯科医院でのチェックも受けるようにしましょう。

横浜市では40歳、50歳、60歳、70歳の市民の方を対象に歯周病検診を実施しています。

（70歳の方は無料、その他の方は500円）

詳しくはコチラ

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/15388.html>

歯と口に関する過去の記事はコチラ

2015年6月 第4号

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/20150603merumaga.pdf>

2016年7月 第18号

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/20160706no18.pdf>

---

▼▼横浜市からのお知らせ▼▼

---

<歯と口の健康週間>

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。横浜市内で様々なイベントを開催しています。  
<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/shika/22ha-syuukan.html>

<食育月間>

6月は食育月間です。横浜市では健康応援メニューの提供や栄養成分表示に取り組む参加店を「よこはま健康応援団」として紹介しています。  
<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/ouen/>

<次回の配信について>

次回7月号の配信は、7月5日の予定です。

---

□□ よこはま企業健康マガジン □□

☆本文中でご案内しているURLは、すべてパソコン用サイトです。

[発行元] 横浜市健康福祉局保健事業課

[問合せ] [kf-kenkouyokohama@city.yokohama.jp](mailto:kf-kenkouyokohama@city.yokohama.jp)

[ページ] <http://ml.city.yokohama.jp/mailman/options/y-kigyo-kenkou> (解除・変更)

[関連 HP] 横浜市 ウェルネスライフスタイル～働く人の健康づくり～  
<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/>

---