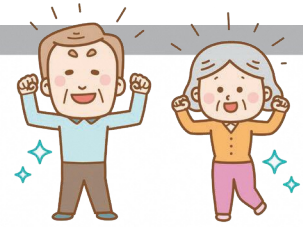


Health

骨の健康、意識してますか？



健康に役立つ情報

御前崎市は60代以降に骨折する人が多くいることが分かっています。骨折は他人事ではありません。骨粗しょう症は骨の生活習慣病といわれることもあります。生活習慣を振り返り、骨粗しょう症の予防に意識を向けましょう。

◆予防ポイント

●栄養バランスの良い食事を！特にカルシウムを摂取しよう

主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。カルシウムは1日650mgが目安！

●適度な運動で骨を鍛える！

運動によって骨に適度な負荷がかかると、細胞が活性化して骨が強くなる性質があります。ウォーキングや階段の上り下りなど、日常生活の中で運動量を増やしてみましょう。

乳製品	大豆製品	小魚・海藻類	野菜
・プロセスチーズ 2枚 227mg	・木綿豆腐 100g 93mg	・乾燥ひじき 10g 100mg	・小松菜 ゆで100g 150mg
・牛乳 200ml 220mg	・厚揚げ 100g 240mg	・生しらす 50g 105mg	・チンゲン菜 ゆで100g 120mg
・ヨーグルト 100g 120mg	・高野豆腐 1個 126mg	・イワシ丸干し 1尾 228mg	・大根の葉 ゆで100g 220mg

◆5年に一度は骨粗しょう症検診を受診しましょう

2月に骨粗しょう症検診を再実施します。骨粗しょう症検診を受診できるのは5年に一度です。対象年齢の女性はぜひこの機会に自身の骨の健康を確認しましょう！



◀ 詳細はこちら

照会 健康づくり課 ☎0537(8)1123

Child

子どもの歯の健康を守ろう



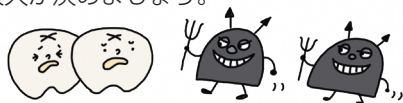
子育て応援

赤ちゃんの歯はお母さんのお腹の中にある間につくられます。歯のもとになる芽(歯胚)が妊娠2~3カ月頃につくられ、妊娠4~5カ月頃からは少しずつ硬い組織となり、歯の形をつくっていきます。そして、生後6カ月~8カ月頃からは下の前歯が生え始めます。

乳歯は成長すると生え変わりますが、むし歯になると食事や発音、永久歯の質や形、歯並びに影響を与えることもあります。

◆規則正しい食生活を

頻回な間食などガラガラと食べ続けていると、むし歯になるリスクが高くなります。食べる時間や回数、内容は大人が決めましょう。



◆「食べたらみがく」を習慣に

口のなかに食べかすが残っていると、むし歯や歯肉炎の原因となります。小学校低学年までは保護者による仕上げみがきが大切です。

お子さんとのスキンシップの一環としても、一緒に歯みがきをする時間をつくることをお勧めします。

♪家族みんなでむし歯予防を

大人もむし歯や歯周病にならないように、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診を受けましょう。

照会 こども未来課 母子保健係 ☎0537(8)6666