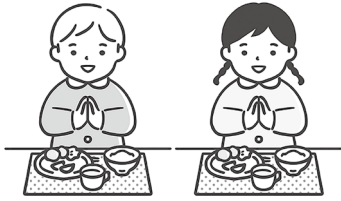
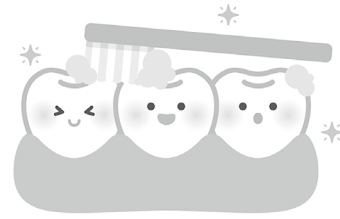


毎年6月は『食育月間』
毎月19日は『食育の日』



食育は生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基本となります。みなさん朝ごはんは毎日食べていますか？食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはしていますか？子どもだけでなく、大人も一緒に日々の食事を見直し、食べ物への感謝の心を大切にしながら、1日3回の食事を楽しく食べましょう。

6月4日は『虫歯予防デー』
6月4日～10日は『歯と口の健康週間』



「歯みがきは 体を守る 最前線」

よく噛んで食べることで食べ物がおいしくなったり、消化吸収を助けたり、健康に役立つ効果がたくさんあります。家族みんなでよく噛んで食べましょう。

正しい食習慣でむし歯を予防しましょう

鳥取県のむし歯罹患率は、小学生で33.7%、中学生で30.5%の数値を推移しており、3人に1人以上がむし歯の経験があるといえます。むし歯にならない歯をつくるには、日頃の食習慣が大切です。

歯に良い食べ物

- 魚介類・海藻類・牛乳(カルシウムを多く含む)
- シイタケ(ビタミンDを多く含む食品は、カルシウムの吸収を助ける)

歯に悪い食べ物

- お菓子、ジュース、スポーツドリンク等、糖分の多い食品

食習慣だけでなく、食後の歯磨きを意識して行い、むし歯を予防することが大切です。日頃の食習慣と食後の歯磨きで、むし歯を予防していきましょう。

問合せ先

保健センター福祉課

☎75-4101

後期高齢者医療歯科健康診査(口のフレイル健診)を受けましょう

後期高齢者医療制度に加入している人を対象に、歯・歯肉の状態や咀嚼・嚥下等をチェックする「^{そしやく えんげ}歯科健康診査(口のフレイル健診)」を実施します。

「固いものが食べにくくなった」「飲み物でむせることがある」などの状態を放置すると、*フレイルや誤嚥からの肺炎など、危険な状態になることがあります。病気を予防し、元気で過ごすために年に一度は歯科健診を受けましょう。

*フレイルとは？ 健康な状態と介護が必要な状態の間のこと、身体的・精神的に虚弱な状態を指す

健診の流れ

- ① 後期高齢者医療広域連合または福祉課窓口へ申し込みましょう。
- ② 後期高齢者医療広域連合より受診券・受診できる歯科医院一覧等を送付します。
- ③ 歯科医院一覧から希望する歯科医院に申し込みをして、「後期高齢者医療資格確認書」またはマイナ保険証と「受診券」を持参して健診を受けましょう。
- ④ 健診の結果を受け取り、詳しい検査や治療が必要であれば医療機関を受診し、生活習慣を振り返り、改善できることは実践しましょう。

健診内容

- ・問診
- ・噛む力 飲み込みの力の確認
- ・舌の動きの確認
- ・歯や歯肉の状態の確認



受診費用

無料 ※ただし、健診後に治療行為が行われる場合は有料となりますので、十分な説明を受け、承諾の上で治療を受けてください。

受診期間

令和8年6月1日(月)～令和9年1月30日(土)
※健診は年度内に1回のみ

申込み・問合せ先

・鳥取県後期高齢者医療広域連合(東伯郡湯梨浜町龍島500番地) ☎0858-32-1095
・保健センター福祉課 ☎75-4101