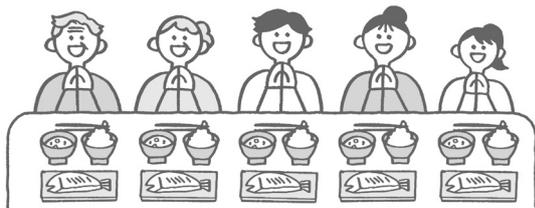


毎年6月は『食育月間』
毎月19日は『食育の日』



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。

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42.5%、中学生で32.6%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
（糖分の多い食品）

しかし、糖分の多い食品を食べなくなる時も出てきてしまうので、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。日頃の食習慣から糖質などを意識して、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「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で、身体的・精神的に虚弱な状態を指します。

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. 送られた一覧から希望する歯科医院に申込みをして、「後期高齢者医療被保険者証」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6年6月1日（土）～令和7年1月31日（金）
※健診は年度内に1回のみ



問合せ先 東伯郡湯梨浜町龍島 500 番地
鳥取県後期高齢者医療広域連合 ☎ 0858-32-1095