



10月

保健センター便り

保健センター ☎67・1151

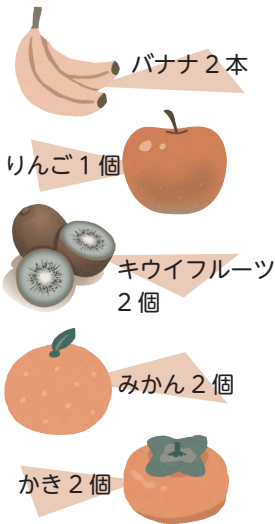
食欲の秋・運動の秋です！

秋はいろいろなことにチャレンジできる季節です。健康づくりのために、食生活・運動を見直し、実践してみませんか？

★オススメ実践プラン！

食生活：秋になり、果物のおいしい季節になりました。果物にはビタミン・ミネラル・食物繊維・糖質などの成分がとても多く含まれおり、またポリフェノールは体内で活性酸素を除去する抗酸化作用があります。以上の理由から生活習慣病や老化の予防に効果があるといわれています。生活習慣病やがん予防のために、「1日200グラムの果物」を摂ることが大切です。しかし食べすぎは、肥満や糖尿病につながるので摂り過ぎには気をつけましょう。

◆適量果物、200グラムの目安 (左のうちどれか1つ)



運動：日々の適度な運動が大切です。日常での身体を動かす動作を今よりプラス10分するだけで健康生活に近づきます。また活動量計をつけて自分の活動量や歩数を把握することも大切です。どの世代も平均千歩歩数が減少しています。千歩(約10分)を目安にウォーキングしてみましょう。

◆生活の中に「動く」ことを取り入れよう

- できるだけ階段を使う
- 歩幅を広くしたり、早歩きで歩く
- 庭いじり・掃除など日常で身体を動かす
- 近くへの外出には車を使わない

歯科衛生士から



“ブクブクうがい”を知っていますか？



うがいには“ガラガラうがい”と“ブクブクうがい”の2通りあります。“ブクブクうがい”とは、水を含んで口を閉じ、左右に口の中の水を移動させるうがいです。

ブクブクうがいは歯磨きしたときに取れた細菌や食べかすを取り除き、口の中を浄化する効果だけでなく、口の周りの筋肉を動かすので、口を閉じる力が身につき、かむ、飲み込むといった口腔機能の維持や、高齢者の誤嚥性肺炎を防いだり、お子さんの場合、顎の成長や歯並びに良い影響が期待できます。

ブクブクうがいをすると、最初は水がこぼれてしまうこともありますが、続けることで、上手にできるようになります。歯・口の健康のためにも、まずは1回30秒の“ブクブクうがい”を始めてみませんか？

歯周病検診を受けましたか？

歯周病検診対象者の方は、4月1日～平成30年3月31日の間に、20歳～75歳の5歳刻み年齢になる方です。期間は平成30年2月28日までなので、まだ受けていない方はお早めに受診してください。

受診票が届いていない方、紛失された方は保健センターにお問い合わせください。

