



志賀愛由海ちゃん
(迫町上舟丁・秀彦さん)



遠藤 俊輔くん
(南方町野崎・宏さん)



伊藤 蓮くん
(米山町平埜・俊さん)



千枝 愛ちゃん
(米山町新町・淑子さん)



千葉 堅斗くん
(迫町仮屋・明さん)



関口 果鈴ちゃん
(迫町上舟丁・和彦さん)



佐藤 将幸くん
(迫町萩洗・勉さん)



家廣 凜音ちゃん
(迫町山の上・亜希さん)

9月16日までの
3歳児健診(3
歳6カ月~7カ
月児)でおし歯
がなかった子は、
市内7地区で53
人中25人でした。



加藤 瞭河くん
(迫町新町・弘司さん)



大場 瑞ちゃん
(迫町光ヶ丘東・靖夫さん)



山内百々佳ちゃん
(迫町鉄砲丁・治さん)



尾形 響希ちゃん
(迫町永田・廣之さん)



及川 明莉ちゃん
(中田町加賀野二・裕哉さん)



鈴木 春馬くん
(中田町茶畑・周さん)



宮東 高琉くん
(中田町南加賀野・一俊さん)



三浦凜太郎くん
(迫町下舟丁・剛さん)



阿部 卓馬くん
(迫町新町・照明さん)



佐々木 翔くん
(中田町境堀・正夫さん)



島 莉奈ちゃん
(中田町表・靖幸さん)



及川 優衣ちゃん
(中田町上沼新田・義弘さん)



及川 潤也くん
(中田町館・裕さん)



小野寺 萌くん
(中田町野元・明さん)



鈴木 渓太くん
(中田町十文字・俊彦さん)

広報とめ9月号に掲載した方で氏名に誤りがありました。あらためてお知らせします。



門脇 怜央くん
(石越町駅前・祐喜さん)



佐々木瑠唯ちゃん
(石越町第11区・学さん)



菅原 健太くん
(石越町第13区・健敏さん)

健康づくりは食事から 歯・口の健康づくりの大切さ

生活習慣病に
ならないために

生活習慣病の増加が大きな問題になっています。ガンや心臓病、脳卒中、骨粗しょう症などはもちろんのこと、むし歯や歯周病も身近な生活習慣病です。

この機会に、健康の大敵「生活習慣病」を考えてみましょう。健康づくりの3原則はバランスのとれた食生活、適度な運動と休養です。バランスのとれた食生活を送るためには、何でも食べることでできる歯・口の健康づくりが重要です。

「むし歯」「歯周病」を
予防しましょう

むし歯、歯肉炎は目に見える病気です。自分で予防できるため、健康管理能力を高める良いモデルと言われています。

す。残念ながら、登米地域の幼児のむし歯本数は、ほかの地域に比べて多いのが現状です。むし歯予防、歯周病予防などの歯科保健対策は、地域をあげて取り組むべき課題となっています。

より良く食べることは
人生を豊かにします

「食」という字は「人」を「良く」と書きまします。生涯を通じて「より良く食べる」ことは生活の質を高め、人生を豊かにします。「何を」「誰と」「どのように」食べるのが大切か問われています。

◆「何を」

栄養バランスのとれた食べ物、程よい堅さと大きさのものを食べましょう。かみごたえのある食べ物はアゴの骨の成長を助け、歯並びを良くします。また、栄養価が高い旬の食べ物

をできるだけ食べましょう。

◆「誰と」

孤食、個食、子食は良いことではありません。家族そろって食事をしましょう。

◆「どのように」

かみごたえのある食べ物をゆつくりと30回はかんで食べましょう。唾液と良くかき混ぜて飲み込むことが大切です。唾液は消化を助け、歯と歯肉の健康を保ち、ガン予防にも力を発揮します。

食への感性を育みましょう

昔と比べて食を取り巻く環境は大きく変わっており、食の大切さを身に付ける機会が減っています。地域で取れた旬の食材を食べることも大切です。幸せと食育の大切さを、今だからこそ考えてみてはいかがでしょうか。

県民公開講座開催

登米市歯科医師会ではみやぎ登米農業協同組合の協力で、県民公開講座を開催いたします。「食育」の大切さや地域で取れた食材を食べることの大切さを感じてください。

【日時】 10月30日(日)

午前11時30分～12時30分

【場所】 登米祝祭劇場

大ホール

【内容】 講演

「次世代のこどもの健康を守るよい食事とよいケア」
講師

伊藤矯正歯科クリニック院長

伊藤 知恵氏

【主催】 宮城県歯科医師会、登米市歯科医師会、登米保健福祉事務所、登米市、JAみやぎ登米農業協同組合

【問い合わせ】

市民生活部健康推進課

☎ 02220 (58) 2116



登米市歯科医師会長

高橋 俊治さん



講師 伊藤 知恵氏