

## 「歯の健康 編」

みなさんは、生活習慣病予防に挑戦していますか？死亡原因の約6割となる生活習慣病は日常生活を見直すことで改善できる可能性があります。健診等で自分の体の状態を把握して、いきいきと暮らしていくための「健康」を手に入れましょう！

### 死因第3位は…？

ところで、日本人の死因第3位は何でしょうか？…答えは肺炎です。90歳では男性の死因の第1位、女性の死因第2位という大きな課題になっています。

高齢者の肺炎の7割以上は、口の中の細菌が肺に入り込んでしまう（誤嚥する）ために起こります。この誤嚥性肺炎が専門的な口腔ケアによって約4割減少したという報告※もあります。つまり、「専門的な口腔ケア」が重要です！（※日本歯科医師会：健康長寿社会に寄与する歯科医療・口腔保健のエビデンス 2015,82-85）

### 「専門的な口腔ケア」とは？

「専門的な口腔ケア」は、歯科医師や歯科衛生士が行ってくれます。また、歯科医院では、その人の歯磨きのくせや磨き残しやすいところ等を教えてくれるので、日々の歯磨きをより効果的に行うことができるようになります。「歯が痛い！」という方でなくても、予防的な視点で歯科医院を受診することが大切です。



## 「食育推進チーム」だより

富士見小学校栄養士



### かしこく選んで、おいしく食べよう！

#### ★富士見小学校の給食食材を『えらぶ』ポイント

子どもたちに安心・安全でおいしい給食を食べてもらえるように、食材にこだわっています！

- ① 町内の生産者団体と協力し、町内産野菜を積極的に使用しています。
- ② 和食給食の日はできる限り、国内産食材を使用しています。
- ③ 週3回は米飯給食とし、米は町内産のものを使用しています。

### みんなで食べる楽しい給食、苦手なものも食べてみましょう

子どもは一人ひとり、苦手な食べ物があります。作る側としては、子どもたちの喜ぶ顔を見たいので、好きな物を出してあげたい気持ちもありますが、そういうわけにもいきません。

子どもたちは給食で苦手なものが出た日、ひとくちでも食べてみようか、残そうか・・・ほんの少し迷います。少しでも『食べる』気持ちになってもらえるように、『食べる』ことをえらんでもらえるように、味はもちろんですが見た目や香りも日々工夫をこらしています。



### 地域人権啓発活動活性化事業講演会

## 『ポジティブに生きる心理学』

### ～あなたや家族を守る「心」の在り方～

☎ 下諏訪町 住民環境課 生活環境係 ☎27-1111

「うつ」や「引きこもり」といった不健康な心理が生じてしまうメカニズムと、こうした事態をさけてポジティブに日常生活や仕事に取り組むための、心理学に基づくコツをお話いただきます。

入場は無料で、事前申込みは不要です。多数のご来場をお待ちしております。

- 講 師 信州大学人文学部教授 菊池聡 先生（認知心理学）
- 日 時 7月21日（金） 午後7時～午後8時30分
- 会 場 下諏訪総合文化センター小ホール
- 主 催 諏訪地域人権啓発ネットワーク協議会／下諏訪町

