



11月8日は「いい歯の日」!

歯を失うと全身の健康が損なわれてしまいます。健康な歯でないと、しっかりと物を噛むことができず、そしゃく能力の低下が低栄養や消化器への負担につながってしまいます。「ひみこのはがいーぜ」を意識して、よく噛むことを心掛け、日頃の食生活を見直してみましょう。

月刊「学校の食事」
キャラクター「ひみこ」



ひみこのはがいーぜ —『よく噛む』8大効果 —



肥満防止▶満足感が得られ、肥満防止につながります。



味覚の発達▶素材の味がよく分かるようになり、味覚の発達につながります。



言葉の発音はっきり▶口周りの筋肉をよく使うことであごの発達を助け、言葉の発音がはっきりします。



脳の発達▶脳細胞の働きが活発になり、子どもは脳が発達し、高齢者は認知症の予防になります。



歯の病気予防▶唾液がたくさん出て食べ物のカスや細菌を洗い流し、虫歯や歯周炎の予防につながります。



がん予防▶唾液に含まれるペルオキシターゼは食品の発がん性を抑えるため、がんの予防につながります。



胃腸快調▶消化吸収がよくなり、胃腸の働きを活発にします。



全力投球▶力いっぱい仕事や遊びに集中できます。

問合せ

健康増進課成人保健担当

☎0480(92)1201 内線815~818

秋の交通安全運動街頭指導

9/24 ヤオコー新白岡店、白岡駅周辺

秋の全国交通安全運動として街頭指導を実施しました。



シャッターチャンス



菁莪地区の田んぼ

9/26 稲刈り体験

菁莪小学校5年生が、5月に田植え体験を行った田んぼで稲刈りを実施しました。

米作りの工夫や努力を体感することができました。



令和6年度白岡市総合防災訓練

10/6 西小学校

西小学校区域の自主防災組織を対象に防災訓練を行いました。

