

歯科検診は受けていなかった。早速受けねば!

# けんこう広場

～続けよう毎日歯みがき、年に1度の歯のチェック～

皆さんは、年に1度は歯の検診を受けていますか？  
歯の検診を受けたことがないという人もいますのでは？  
しっかりかめて、食事をおいしく食べられることはとても幸せなことですね。  
市では以前からむし歯予防に積極的に取り組み、3歳児のむし歯罹患率は20.1%と県全体の率26.5%と比べても低く、60歳で24本以上有する人も目標値を達成しています。  
しかし、食後の歯みがき（1日2回以上）をする人や年1回以上定期的に歯科検診を受ける人の割合は少なく、特に男性で低い状況でした。壮年期から増加する歯周病は、糖尿病を始め、虚血性心疾患や誤嚥性肺炎など全身の健康状態にも大きく影響してきます。毎日の歯みがきと年に1度の歯のチェックでお口の中から健康を目指しましょう!

## 自分でできるむし歯や歯周病予防

- ◎食後の歯みがきをしましょう! 幼児は保護者が仕上げみがきを
- ◎むし歯予防にフッ素を上手に利用しましょう! (フッ素塗布や歯みがき剤、洗口剤など)
- ◎年に1度は歯科・歯周病検診を受け、自分に合った手入れをしましょう



健康つやま21では「むし歯罹患率の減少と歯の検診受診者の増加」を目指しています

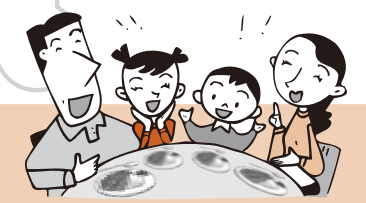
3歳児のむし歯罹患率	20.1%
小学生のむし歯罹患率	74.8%
中学生のむし歯罹患率	68.1%
年1回以上歯の検診を受けている人(20~50歳代)	16.3%

出典:「平成18年津山市健康基礎調査」「平成18年度3歳児健診データ」「平成18年度学校保健概要」

問い合わせ先 健康増進課 32-2069

# 食育通信

Vol.12



## 毎年開催してます。PTAのお弁当・朝食づくり講座



毎月19日は食育の日

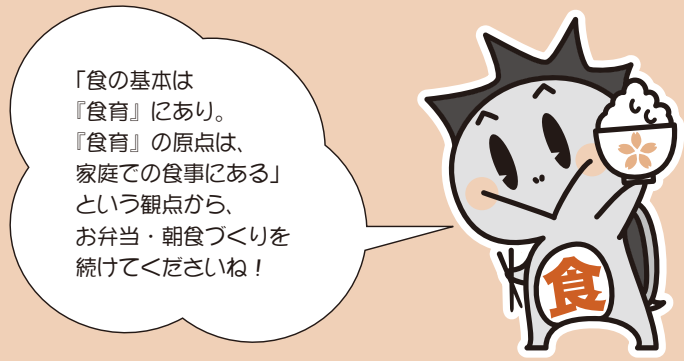
問い合わせ先 健全育成課 32-2120

市では、学校・家庭・地域ぐるみで、基本的な生活習慣「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進しています。この生活習慣が乱れると、学習や遊び、健康づくりにも良い影響が出ないといわれているので、各家庭にも理解と協力をお願いします。  
なかでも「食べる」ということは一番大切なことであり、学校給食はもちろんのこと、家庭での食事・食生活の充実が子どもたちの健やかな成長につながります。



▲10月11日 津山東中学校「朝食づくり講座」

津山市PTA連合会の母親委員会では、20年前からお弁当・朝食づくり講座を毎年秋に実施しています。  
今年も10月4日から11月29日までの間、市内全中学校(8校)で、延べ300人の保護者が参加して行われ、学校栄養士の指導を受けました。今回は、栄養面だけでなく「地元産」の食材を採り入れながら「食育」という理念も盛り込みました。



「食の基本は『食育』にあり。『食育』の原点は、家庭での食事にある」という観点から、お弁当・朝食づくりを続けてください!

# エコロジー

問い合わせ先 環境生活課 32-2051

この夏、市ではゴーヤやアサガオを活用した庁舎の壁面緑化・屋上緑化事業(クールビズ事業)に取り組まれました。  
グリーンカーテンで日射を遮り、冷房の使用を抑えるとともに、地球温暖化問題について市民の皆さんにより関心を持ってもらうため、取り組みました。  
8月に行った測定では、カーテン内側の気温が、気温の高い時間帯でも平均1・2度から1・4度低減され、最大時は2・6度低減を記録しました。また、室温についても1・4度の低減効果が確認されました。  
今後、市ではこの経験を生かし、身近に取り組むことができる地球温暖化防止対策として、情報の提供や啓発に努めていきます。



暑い夏も涼しげじゃったのう



## 取り組みました!夏のグリーンカーテン

## 食品や製品で事故に遭ったら...

もし、身近な商品の異常に気が付いたり、事故に遭ったら、どこへ連絡すればよいのでしょうか?

食品事故の場合⇒津山保健所 32-0111

食品の外観変化や異臭から異変を感じる場合もあれば、口にした時に異味を感じる場合もあります。このような時は保健所に相談しましょう。相談時には、状況の説明とともに、購入日、購入店、商品名、内容量、包装の形態、消費・賞味期限などを整理して伝え、商品が残っていれば持参してください。  
病院で診察を受ける場合も前述の表示、保管状況を伝えるほか、残っている商品があれば持参しましょう。



製品事故の場合⇒製品評価技術基盤機構 082-211-0411

メーカーや販売店へ連絡することが多いと思いますが、商品テストの専門機関「製品評価技術基盤機構」へ情報提供することにより、事故情報は、原因究明や今後の事故防止のために重要な役割を果たします。

事故に至らなくても

商品やサービスを購入し不満を感じた時、あえてメーカーなどに苦情や要望を言うのは、原因究明や改良、指導の徹底など、さまざまな思いがあるからです。その思いを伝えるためには、消費者も情報を整理して、何を求めて相談したいのか具体的に話すことが大切です。

困ったときの相談先 市民相談室 32-2057  
土・日曜日は、県消費生活センター 086-226-0999

