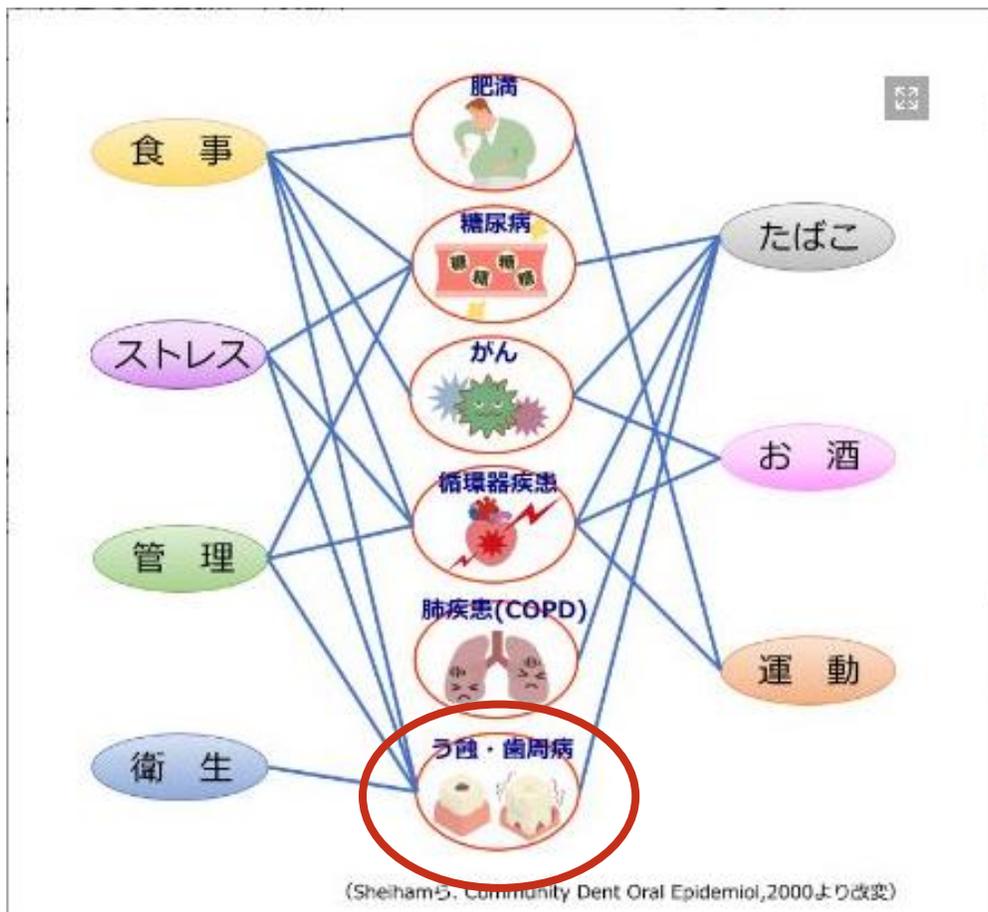


# 今日から考える 歯の健康と生活習慣病 ～旭東小学校保健委員会～

銚田市健康増進課  
令和6年2月15日



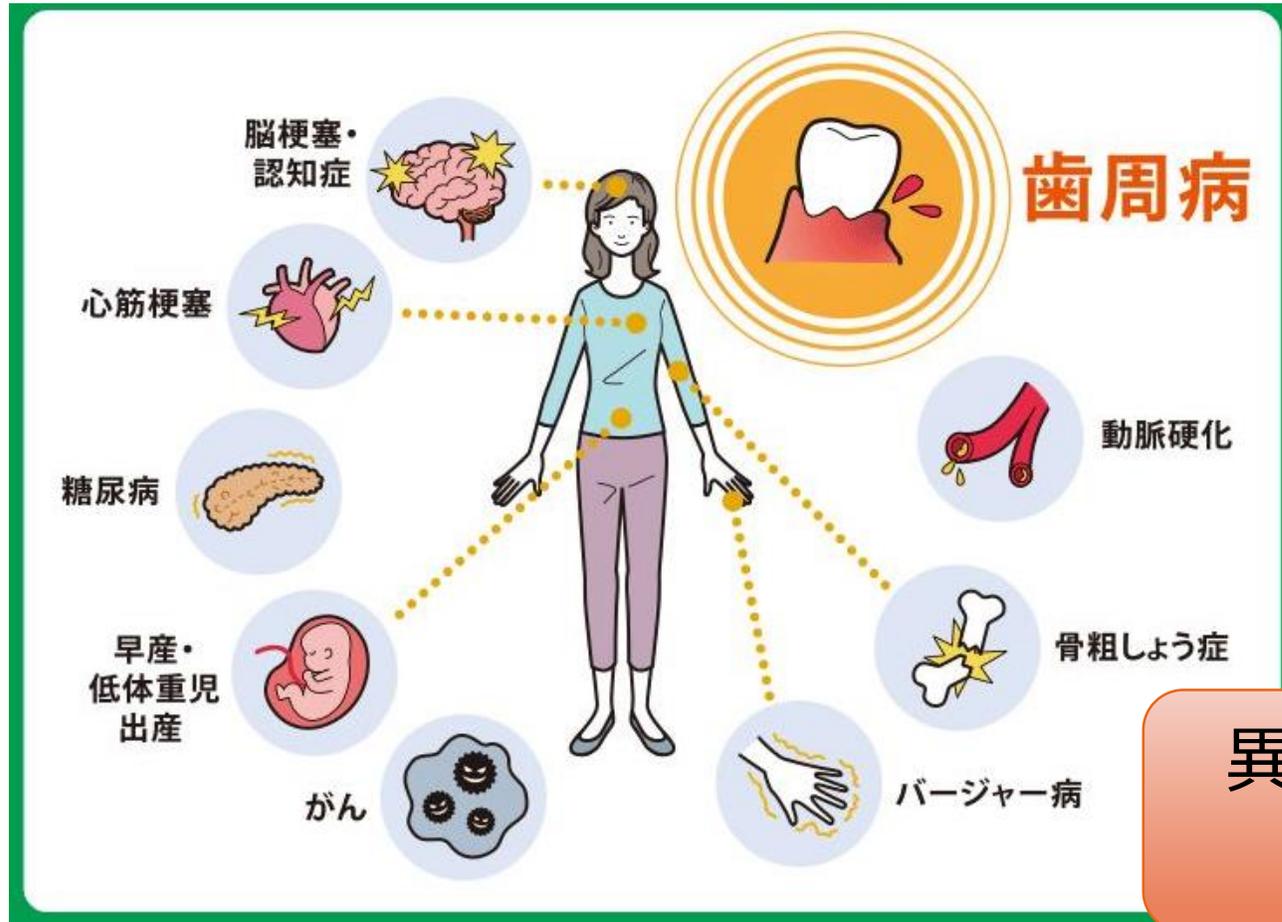
# 歯と生活習慣って関係あるの？



歯周病やむし歯は食生活や喫煙など、生活習慣と関係している！  
生活習慣病のリスクも共有している



# 歯周病を放置していると・・・



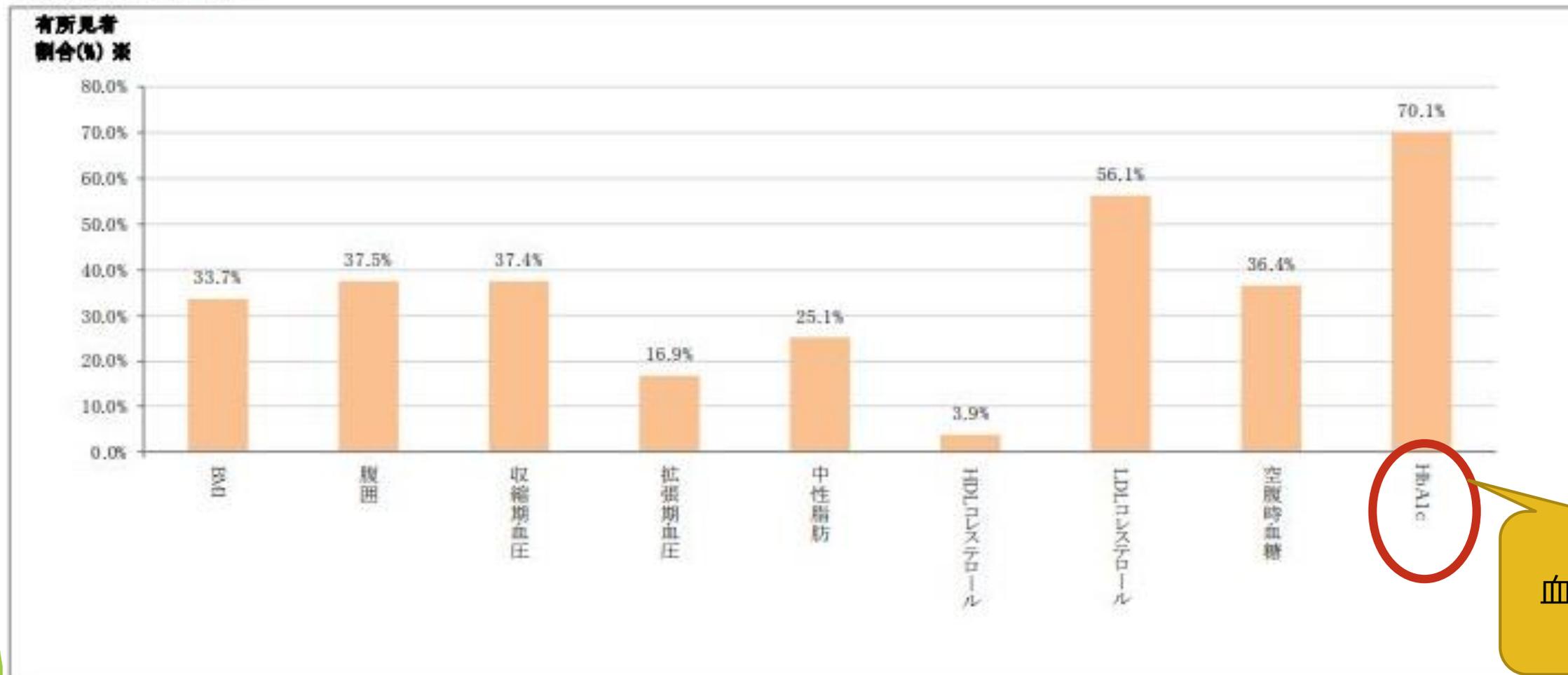
異常があるときには放置せず  
治療を受けましょう

日本公益財団法人 日本歯科医師会ホームページより

Copyright ©Japan Dental Association All Rights Reserved.

# ちなみに 銚田市の特定健康診査では

有所見者割合

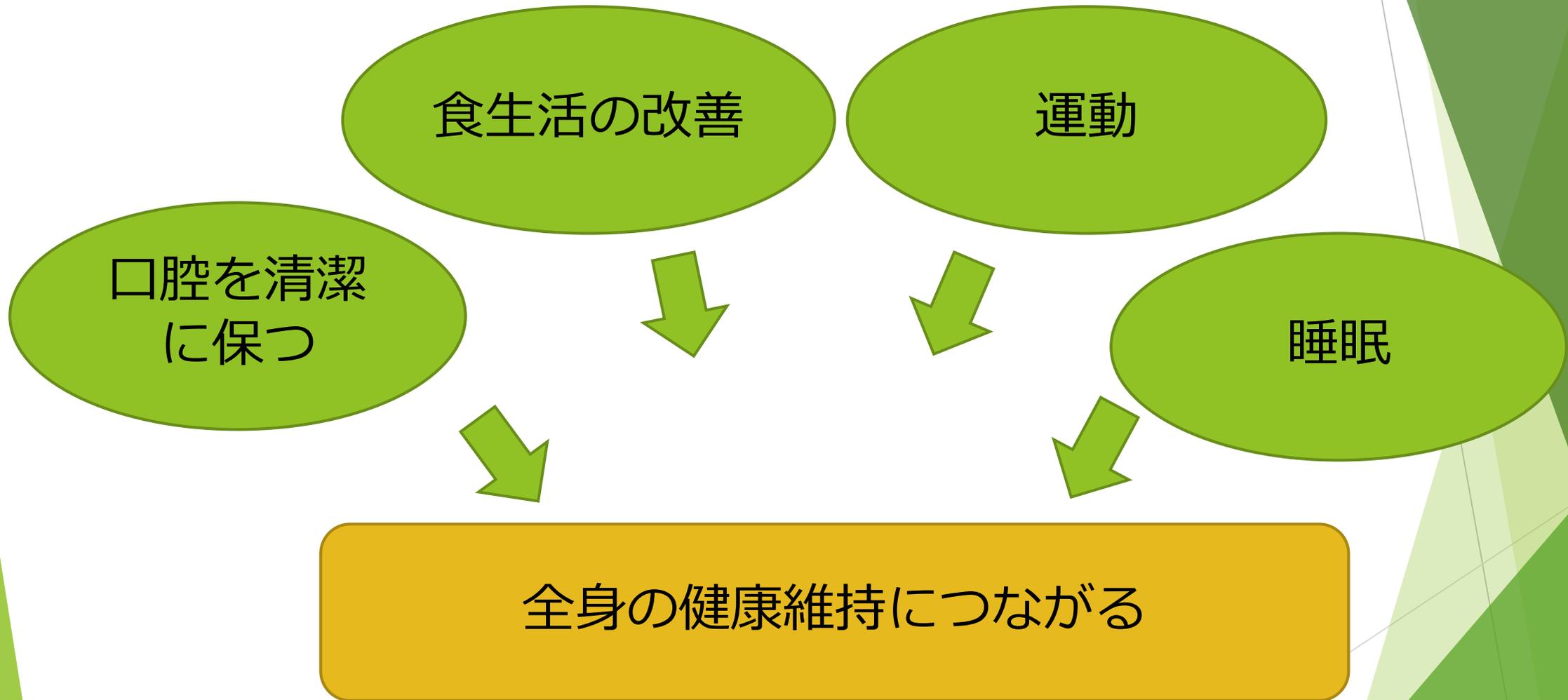


データ化範囲(分析対象)…健康診査データは平成31年4月～令和2年3月健診分(12カ月分)。

資格確認日…令和2年3月31日時点。

銚田市公式HP 銚田市国民健康保険第2期データヘルス計画(令和2年度中間見直し)より

# 今のうちから生活習慣を見直そう



# お子さん自身が健康をつくる

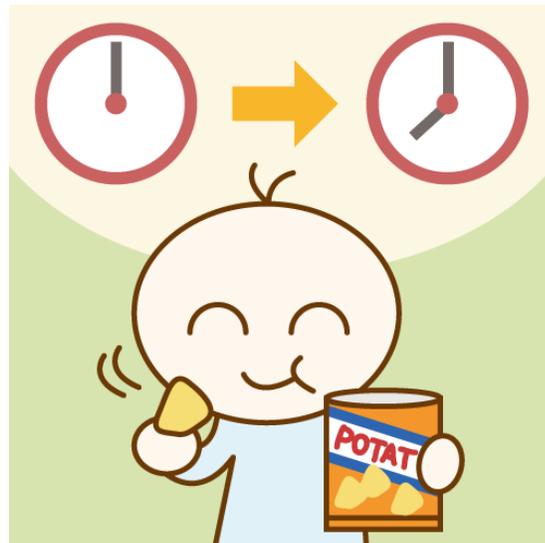
学齡期(満6歳～15歳)は・・・

他律的な健康づくり→「**自律的な健康づくり**」  
に移行する重要な時期

健康知識をお子さん自  
身が実践できる

# 健康な体づくり ①食事

- ▶ 1日3食バランスの良い食事を：主食、主菜、副菜がそろうとバランスがよくなる
- ▶ 朝ごはんもしっかり：朝ごはんは、眠っている体を覚ます！  
午前中の勉強や運動を集中して行うためには欠かせません
- ▶ 間食はだらだらたべない：時間と量を決める・カロリーは200kcalを超えないように



# 健康な体づくり ②運動

かみしめる力と筋肉の関係：

等尺性筋収縮活動（筋肉の長さが変わらずに力を出す背筋力のような活動）

肩関節内転運動（肩をゆっくりと内側に動かす運動）に効果が認められた。

ヒラメ筋（下肢のふくらはぎ側）と前脛骨筋（下肢の前側）は、噛み締めることで両側の筋肉が互いに緊張することがわかっている。

→関節の固定効果が増加すると考えられ、関節固定の必要な場面においての優位性が指摘されている。

健康な歯は運動にも大切な役割をはたす

# 健康な体づくり ②運動

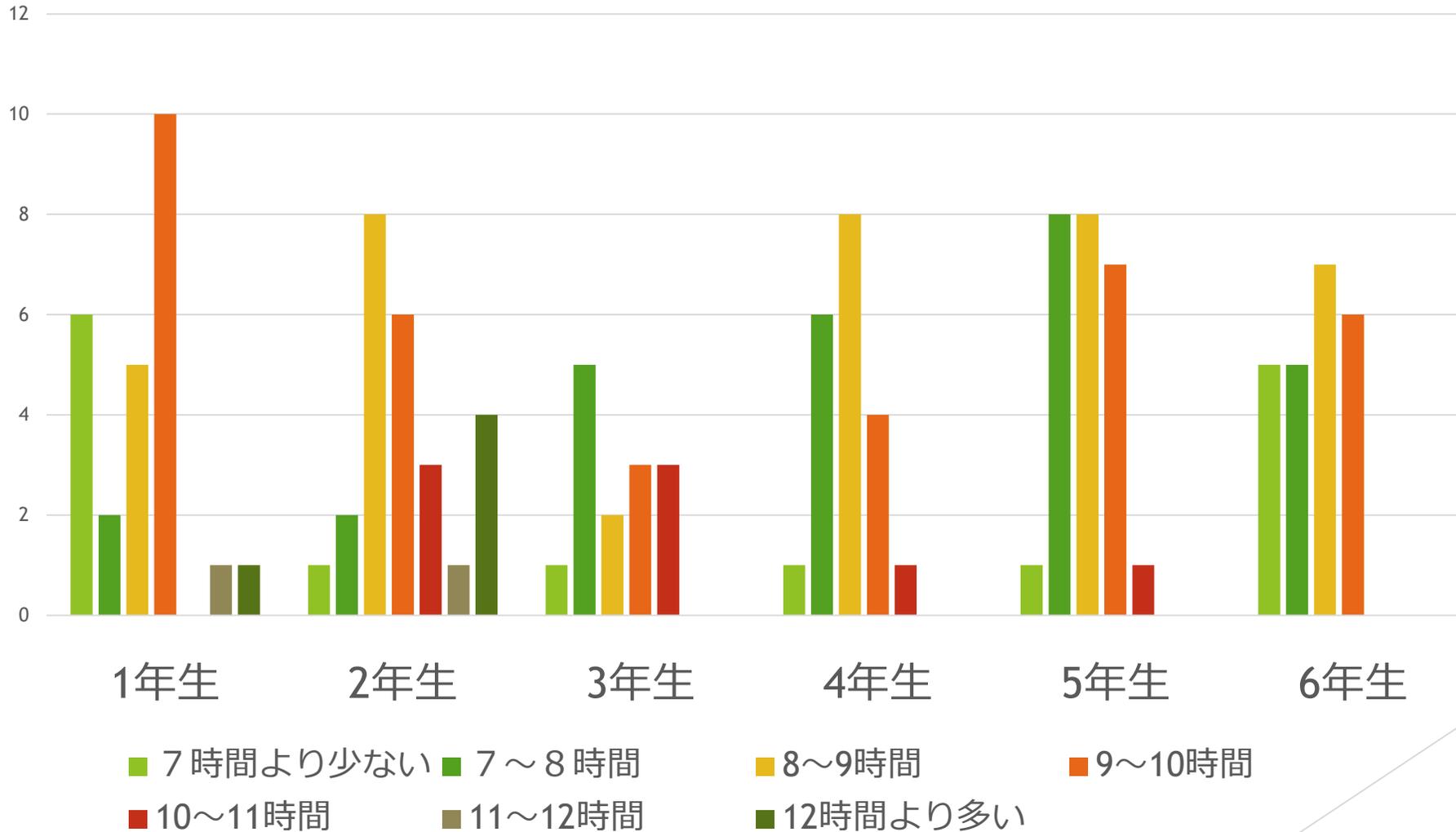
- ▶ スマホ・テレビの時間を減らす：使う時間・頻度を決める。  
ご家庭でのルール作りを
- ▶ 外で遊ぼう：自然と触れ合いながら遊ぶ
- ▶ 友達や家族と一緒に：みんなで遊ぶ・運動する楽しさを知る



# 健康な体づくり ③睡眠

## ▶ 睡眠時間のアンケート結果

回答人数 132人



# 健康な体づくり ③睡眠

- ▶ 小学生に必要な睡眠時間ってどれくらい？

9 ～ 12 時間

# 健康な体づくり ③睡眠

- ▶ 起床後から日中にかけて太陽の光をたくさん浴びる
- ▶ 朝食をしっかりとる
- ▶ スクリーンタイムを減らし体を動かす
- ▶ 寝床ではデジタル機器の使用を控える

# 子どものころからの健康が 将来につながる

## ▶ プレコンセプションケアとは？

若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うこと。

次世代を担う子どもの健康にもつながるとして、近年注目されているヘルスケア。

未来の子どもの健康の可能性を広げます。

# 小児期※乳幼児期～思春期 はプレコンセプションケアの「基盤」をつくる時期

- ▶ 生殖年齢になってから？
  - ▶ 妊娠を考え出してから？
  - ▶ 子どもを作る環境が整った夫婦になってから？
- ・・・これらの条件を満たしたら突然健康になるわけではない。

「妊娠」が起こる前に

健康な体と心を維持できている

健康につながる行動ができる・知っている

お子さんも 大人も 一緒に健康づくりを！

ご清聴ありがとうございました

