

健康

体づくり新聞

発行者

鳥飼小学校
5年1組
桑園もも花

これから健康でいるために... 長生きの秘訣、知っていますか?

私達が生きるこれからの時代...それは、2人に1人は70歳よりも長く生きると言われている、**人生100年時代**です。人生100年時代、これからも健康で長生きしたい!実は、体の健康には歯が健康でいることが秘訣なのです。

8020運動とは?

80歳になっても20本以上自分の歯を保ち、**健康で長生き**する8020ライフを送るための取り組みです。みなさん、少し想像してみてください。80歳になっても、自分の歯でおいしい食べ物をおいしく食べたいですよね。そのためには、口内フローラを整えることが大切です。口内フローラとは、口の中に存在する細菌群のことです。口内フローラが乱れることで、虫歯や歯周病を引き起こすのです。

8020を達成するには?

歯周病

注意!

虫歯

習慣病

生活で

- ①規則正しい**食事**
- ②**運動**の習慣
- ③十分な**睡眠**
- ④**歯磨き**の習慣

歯科の定期検診に通いましょう!

目指せ!
8020



生活習慣、病予防のための わが家の食事対策

- ①旬を取り入れた食生活をしよう!
- ②**五大栄養素**をバランスよく食べよう!
- ③**減塩**:調味料や食材にふくまれる塩分を見直そう!
- ④規則正しい**食事**を心がけ、**食べすぎ**に注意しよう!
- ⑤**減塩**することは血圧安定にもつながります。お父さんとお母さんは、毎日血圧を測り値をノートに記録するようにはしました。

ストレスをためない 生活を心がける

家族で共有すること、たくさん笑うことやウォーキングをすることで、病気を防ぐことを決めました!

編集後記

家族で8020運動に取り組み、決めたことを実践しました。白い歯で楽しい人生100年を送れるよう頑張ります!

一日の塩分摂取量の目安を
11才は**6g未満**を目指そう!