

大切な体が健康であるために……

歯から予防!! 長生きの秘訣

1本でも多く
歯を残すには……

生活習慣病



- その①
- その②
- その③
- その④
- その⑤

一日三回規則正しい食事を
できるだけ運動の習慣をつける。
約9時間睡眠を取り早ね早起き!!
食事をしたら必ず
歯みがきをする。
歯科の定期検診に通う。



8020運動を達成するために

80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動を、8020運動といいます。私は、80歳になっても28本親知らずを含めむで食事をし、健康に過ごしたいです。そのため、毎日歯のケア・歯科の定期検診・歯並びやかみ合わせの整えをし、虫歯や歯周病を防ぐことが大切です。

80歳でも歯を20本保とう

私達五年生が生きていくこれからの時代では、2人に1人が100歳以上生きると予測されている、人生100年時代です。100歳になっても健康で過ごせ、病気の総称である生活習慣病にならないためには、歯の健康が大切なのです。

健康長寿!
身体づくり新聞

発行者
立岩小学校
5年2組
梅田彩音

編集後記

今回、生活習慣病にならずに長生きすることについて知れたので、家族とこれからは笑顔でいられるように私がいまやびかけていきます。

いつも、歯に異常がないかを家族と確認して、たくさん話して、虫歯や歯周病などの生活習慣病から家族を守る!

3か月間に一回、歯科の定期検診に通う。

1 高カロリーのおかしやご飯はひかえる。5年生は1日に約2175kcal摂取が目安。

2 休日は、運動に努める。

3 塩を少なめにする。塩分を取りすぎると、高血圧になります。血圧が高くなると、頭痛、めまいなどが起こりやすくなります。

4 3か月間に一回、歯科の定期検診に通う。

9 塩分に注意!

かまぼこ 15本分
うどん 9人前

私の家族の生活習慣病
常に健康!!
予防対策