

健康になるには歯も大切!?

健康にいらるるために!!
がんばろう新聞

発行者 飯塚東 小学校
なまえ 5年 3組
大津和也

みなさんは「か」と健康になれるように、
どんなことをしていますか。今、生活習慣病
という病気があります。生活習慣病とは、食
習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活
習慣がその発症や進行に関与する疾患とされ
ています。このままだと40年後の未来は、な
いかもしれません。実は、健康になるために
は、歯も健康でいることが大切なんです。

8020運動とは?

8020運動とは、80さいになっても自分の
歯を20本以上保つという運動です。近年、
8020運動を達成している高齢者は増加
しています。しかし、高齢者の数が増えて
いるので8020運動を達成していない高齢
者は、依然として多い状況です。

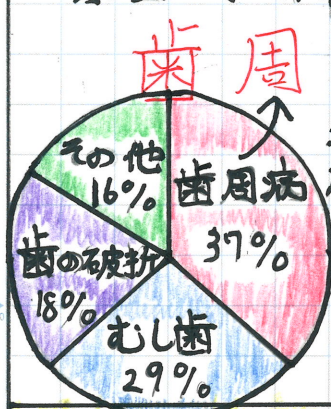
8020運動のために
必要な予防対策



8020運動を達成するには、歯を清潔な状
態を保つ必要があります。

- ①日頃のケアを毎日、続けること。
- ②歯科の定期検診に通うこと。
- ③歯並びやかみ合わせを整えること。

歯を失う原因は、



歯周病
むし歯
歯の破折
その他

ぼくのお母さんが健康に気をつけている
ことは、3つあります。
1、早寝早起きをする。
2、バランスの良い食事をする。
3、カラオケで歌を歌う。
カラオケは、スポーツになります。お腹
の底から歌うとお腹の脂肪が燃焼します。
複式発声で10曲連続して歌えばなんと、
1km走の有酸素運動になり、生活習慣病の
予防につながります。
カラオケの7つの健康効果
① ストレス解消 ② 筋肉をきたえる
③ ダイエット効果と運動効果
④ 血液循環促進する ⑤ 血管と内臓を浄化
⑥ 自律神経のバランスを保つ
⑦ 若返りと認知病予防

ぼくのお母さんが健康に気をつけている
ことは、3つあります。
1、早寝早起きをする。
2、バランスの良い食事をする。
3、カラオケで歌を歌う。