

健康ほっと情報

PART 1

11月10日～16日は、アルコール関連問題啓発週間です

その一杯、本当に“適量”ですか？

秋の夜長、ついお酒が進みがちですが、飲みすぎは健康だけでなくさまざまな影響をおよぼします。今こそ「適正飲酒」を見直してみませんか？

1日の目安量（女性はこの半量が目安です）



適正飲酒ってなに？

「適正飲酒」とは、健康を損なわず、社会的にも問題を起こさない飲み方のことです。

自分に合った飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

ワンポイントアドバイス

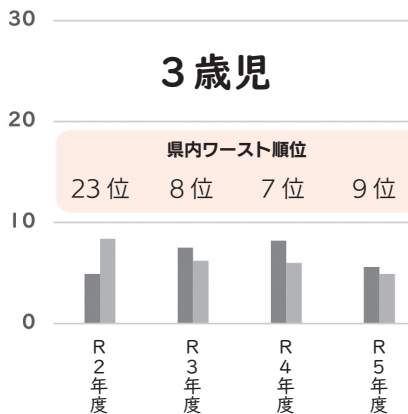
- 👉 飲み始める前に、「今日はどれくらい飲むか」を決めておく◎
- 👉 水やノンアルコール飲料を交えて、ペースを調整しよう
- 👉 週2日の休肝日を設けよう

PART 2

11月は「にいがた健口文化推進月間」

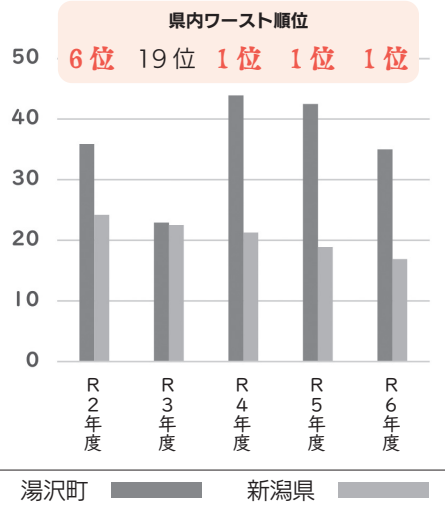
11月8日は「いい歯(118)の日」です

湯沢町と新潟県の むし歯有病率 の比較



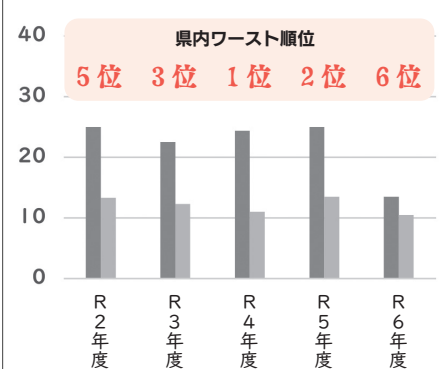
5歳児のむし歯は新潟県ワースト1位が3年間続いています。

5歳児



12歳児のむし歯は新潟県ワースト6位以内が続いています。

12歳児



どうしてむし歯になるの？



これらの条件がそろったときにむし歯になる！

むし歯を予防するために・・・

- フッ化物を利用し歯の質を強くする
- 甘いものを食べる量や時間を減らす
- 歯を磨く順番を決めたり、磨き残しやすい場所を意識して磨く
- 仕上げみがきは小学校4年生まで必須！

5年生以上になっても正しい歯磨きができるようになるまで、子どもの口の中を大人が確認して、正しい歯磨きを身につけましょう

歯垢のたまりやすいところ

