

へるす

題字 元理事長 小田原 健

CONTENTS

メインテーマ

朝ご飯を食べよう！

サブテーマ

今日は〇〇の日！

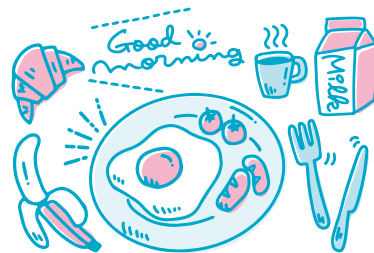
～4月18日はよい歯の日～



令和8年(2026年)4月1日
発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部
財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664
TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441
URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kenkou@shrc.or.jp
伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1
TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109
北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまふき五丁目3番1号
TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

朝ご飯を食べよう！

みなさんは普段、朝ご飯を食べていますか？朝ご飯を食べることは、当たり前のことと思われている方もいるかもしれませんが、実は、朝ご飯を食べる習慣のない人は大勢おられます。



英語の“Breakfast (朝食)”は、“fast (断食)をbreak (破る)”という意味があり、私たちの生活にとって極めて大切です。脳の働きや健康などと、深い関係があることが知られています。

朝ご飯を食べる メリット



- ① 脳や体のエネルギー源になる
- ② 体温が上昇し、代謝が良くなる
- ③ 1日3食の食事により、栄養バランスが整いやすくなる
- ④ ぜん動運動（食べたものを腸から肛門へと移動させる収縮運動）が活発になり、便秘の予防になる
- ⑤ 3食規則正しく食事を摂ることで、血糖値の急上昇を防ぎ、糖尿病の予防になる
- ⑥ 肥満防止になる



朝ご飯を食べるための工夫

お腹が空いていない

夕食が遅かったり、夜食を食べ過ぎると食欲がわきません。朝ご飯を食べられるように体調を整えましょう。最初は食べやすい乳製品や果物、野菜ジュースなどがおすすめです。

食べる時間がない

夜型の生活で朝早く起きることができないと、朝ご飯の時間がとれません。朝日を浴び、朝ご飯を食べることで体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが整います。規則正しい生活を心がけ、朝ご飯を食べる時間を作しましょう。

作る時間がない

前日の食事を取り分けておいたり、冷凍おにぎりやパン、そのまま食べられるチーズやヨーグルト、インスタントスープ、果物など、簡単に摂れるものを用意しておきましょう。1日の食事でも不足しがちな野菜・大豆製品・乳製品・果物などを、朝ご飯で摂れると良いですね。



CHECK

朝ご飯を食べる習慣のない人が、いきなり朝ご飯を用意して食べることは難しいと思います。まずは、朝起きられるように生活リズムを整えたり、一口でも何か口にする習慣をつけるなど、自分に合った方法でステップアップさせていきましょう！

今日は〇〇の日!

4月18日はよい歯の日!

1993年、日本歯科医師会は歯科保健の啓発活動を目的に、「^{4 1 8}よい歯」と読む語呂合わせから、4月18日を「よい歯の日」と制定しました。歯を健康に保つことは、見た目の美しさだけでなく、全身の健康にもつながります。

4月はお口の健康について考え、口腔内のケアを見直してみましょう。



歯磨きを習慣化しましょう



朝・昼・夜の毎食後に行うことが理想ですが、しっかり磨くことは朝か夜だけで大丈夫です。その際、歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロスを使い、歯と歯の間などのプラーク(細菌の塊)を取り除きましょう。

正しい歯磨きのポイント

- 歯ブラシの毛先を歯に正しく当てましょう。
- 歯ブラシを歯のすべての面に90度に直角に当てたり、斜め45度に当てて歯と歯茎の間に入るように磨きましょう。
- 磨く順番を決めましょう。
- 歯ブラシを鉛筆を持つように軽く持ち、歯2本分くらいの間で小刻みに優しく動かしましょう。



歯間ブラシやデンタルフロスの使い方

歯ブラシだけでは落としきれない歯間の汚れを落とすことができます。

歯間
ブラシ

- 歯間ブラシのサイズはSSからLLまであり、自分に合ったサイズを選びましょう。
- 歯茎の根元や歯と歯の間に滑り込ませ、プラークを除去しましょう。

デンタル
フロス

- 指にフロスを巻き付けて使うタイプと、柄がついたタイプがあります。初心者は柄がついたタイプが使いやすいです。
- 歯と歯の間や、歯と歯茎の間の狭い部分のプラークをからめとることができます。

デンタルフロス		歯間ブラシ	
<p>隙間が狭い部分に</p>		<p>隙間が広い部分に</p>	
ホルダータイプ	ロールタイプ	L字型	I字型
<p>F字タイプ</p>	<p>Y字タイプ</p>	<p></p>	<p></p>
前歯に使いやすい	前歯にも奥歯にも使いやすい		前歯に使いやすい

定期的に歯科検診を受けましょう

3~6か月に1回、定期検診を受けることが推奨されています。口の中の環境は変化しやすく、1年に1回の検診では虫歯や歯周病になっている場合、重症化する可能性があります。歯周病が進行すると、歯周病菌が歯茎にできた傷から血液中へ流れこみ、体のすみずみまで運ばれます。そして、糖尿病、虚血性心疾患、脳血管障害、骨粗しょう症など全身の病気につながります。病気の予防のためにも、定期的に歯科検診を受診しましょう。

