



朝ごはん家族みんな元気な体になろう！

あなたは朝ごはんを食べていますか？

ダイエット中だから
抜いちゃおう…



忙しくて
食べる時間がない



ギリギリまで
寝ていたい…



朝ごはんを食べないと…

勉強や仕事に悪影響!?

脳のエネルギーであるブドウ糖が不足すると、イライラしたり、集中力や記憶力が低下し、勉強や仕事はかどらなくなります。

低体温になり、免疫力が落ちる

体温が上がりにくくなって、免疫力が下がり、風邪を引き起こしやすく、授業中や仕事でも眠気を感じるが多くなります。

朝ごはんはいいこといっぱい♪

家族みんなですべて試してみよう！



1 起きる時間・寝る時間を見直す

生活習慣を見直し、朝ごはんを食べる時間をつくりましょう。

2 食事バランスにこだわらず、食べやすいものを選ぶ

まずはバランスよく食べるよりも、少しでも食べられるものを探してみましよう。

3 朝食前に体を少しだけ動かしてみる

朝起きて、子どもに新聞を取りに行くお手伝いをさせたり、家族みんなでストレッチなど体を動かすことで、内臓がしっかり目覚めることができます。

☎ 健康推進課（佐屋保健センター） ☎ (28) 5833



歯の健康講座

【快適な目覚めのために】

朝、目覚めると顎の疲労感や歯の痛みを感じる事はありませんか？こんな方は睡眠中に歯ぎしりをしている事が多いです。

ストレスなどが引き金となり中高年に多いとされますが、若者でもみられます。

原因は不明ですが喫煙や飲酒、カフェイン摂取量が多い人は歯ぎしりが発生する可能性が高いといわれています。

歯ぎしりを放置すると

- ・歯がすり減り、割れたりする。
- ・ムシ歯を治療した詰め物が外れたり、破損したりする。

- ・歯周病の人は症状が悪化し、歯が抜けることがある。
- ・口の開閉時に顎が鳴ったり、口が開けにくくなる。などの症状の原因となります。

歯の保護や顎の負担軽減のために、マウスピースの使用をおすすめしています。

市販のものもありますが、歯の大きさや歯並びなどに個人差がありますので、かかりつけ歯科医に相談してご自分の歯型に合ったものを作ってもらった方が良いと思います。

歯科医院では余計な力などがかからないようにマウスピースを調整します。継続してマウスピースを使う場合は3か月から半年ごとに歯科医に診察してもらい調整してもらった事も大切です。

睡眠の質を高めるためにも、マウスピースの利用をおすすめします。
(海部歯科医師会)