



健康みちしるべ

# 6月4日から10日は 歯と口の健康週間です

金屋庁舎  
清水行政局

健康推進課  
住民福祉室

52・2111

◎健康は 食から 歯から 元氣から

歯科口腔保健法の施行に伴い、「歯の衛生週間」が55年ぶりに変更され、今年から新名称「歯と口の健康週間」になりました。

この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、その早期発見及び早期治療等を徹底することにより、健康の保持増進に役立ててもらうことを目的としています。

## ■8020（ハチマルニイマル）運動を知っていますか？

厚生労働省では「80歳になっても20本以上自分の歯を保つこと」を目標とした「8020運動」を進めています。現在、80歳以上の人の歯は平均して約6本となっています。固いものでも何でも食べ



るには、自分の歯が最低でも20本必要です。歯が20本以上ある人は、年齢を問わず健康状態がよい人が多く、特に高齢者では、行動範囲も広くどこへでも出かけられるほど健康な人が多いようです。

一生自分の歯で食べるために、子どもの頃から生涯を通じた葉の健康づくりで、健康寿命を延ばしましょう。

### ●こども

虫歯にかかりやすい時期です。特に虫歯予防に気をつけましょう。

\*バランスのよい食事をよく噛んで食べましょう。

\*フッ化物洗口・フッ化物塗布・フッ化物配合剤など適切なフッ化物を使用しましょう。

\*口の機能の発達のため、噛み応えのある食べ物を意識して食べましょう。

### ●成人

歯周病にかかりやすくなってきます。

\*信頼できるかかりつけ歯科医を持ちましょう。

乳幼児を子育て中のみなさんへ

## 子育て支援センターだより

子育て支援センターはみなさんの子育てを応援します。支援センターで子育ての話しながら、ほっと一息つきませんか？楽しいおもちゃもたくさんあるので、気軽に遊びに来てね！

### 子育てワンポイントアドバイス

嬉しいときには、たくさん笑おう！失敗しても大丈夫！自信をもって子育てしましょう！

	開設日	
子育て悩み事相談	月曜日 (要予約)	◇ 9:30 ~ 11:30 ◇ 13:30 ~ 16:30
ほっとルーム&子育て相談	火曜日 ~木曜日	
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0~1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半~就学前 ◆第5金曜日…お休みです 開設時間 ① 9:30~11:30 ② 13:30~15:00です。	
園庭開放(隣並保育所)	◆時間…第2木曜日 10:00~11:00 (9月・10月はお休み)	
「たまたばこ」さんの絵本の読み聞かせ	0~1歳半	奇数月の第1金曜日(午前中のみ)
	1歳半~就学前	偶数月の第2金曜日(午前中のみ)
にこにこひろば	◆対象…1歳半~ ◆場所…金屋文化保健センター1階 ◆時間…第4水曜日 9:30~11:00	

■場所/子育て支援センター(隣並保育所2階)

☎ 090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]

6月5日(水) 午前中は保育所行事の為お休みします。

\*かかりつけ歯科医の指導により、自分にあった歯磨き方法を知り、良好な口腔状態を保ちましょう。

\*定期的に歯科検診を受けましょう。40、50、60、70歳の人は無料で歯周疾患検診を受けられます。

\*歯周病や口腔がんの原因となる喫煙をやめましょう。

### ●高齢者

歯の喪失が増えてきます。

\*意識してよくかんで、口腔機能の維持に努めましょう。

\*全身の病気や治療薬の影響で口腔

状態が一気に悪化することがあります。かかりつけ歯科医で定期的なケアを受けましょう。

