



健康みちしるべ

金屋庁舎
清水行政局

健康推進課
住民福祉室

6月4日～10日は
歯と口の健康週間です

52・2111

2013年に「歯の衛生週間」の名称が、55年ぶりに「歯と口の健康週間」に変更されました。

健康は 食から 歯から 元氣から

健康な歯と口は 食べること以外に、きれいな発音をつくり会話を楽しむ、生き生きとした顔の表情をつくり、コミュニケーションのうえでも大切な役割を果たしています。

お口の二大疾患は、「むし歯と歯周病」

どちらも直接の原因は、歯の隙間で繁殖する口腔細菌ですので、予防のためには、まず、毎日の丁寧な歯みがきや、デンタルフロス（歯間清掃の細い糸）・歯間ブラシの使用、薬用洗口剤などを使用して口腔環境を整えることです。また、定期歯科健診を受けて、歯石やプラーク（歯垢）をきれいに除去してもらいましょう。

食事が「とてもおいしい・おいしい」と感じている人は、平均で約20本の歯がある

食事のおいしさの感じ方別、平均本数



調査人数 1518人 (55～75歳)

〔食の満足度および歯科保健行動と現在歯数の関連について〕
8020 推進財団 指定研究事業報告 2007 より〕

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

支援センターはみなさんの子育てを応援します。
“ちょっと困っているんだけど相談相手が欲しいな”
“遊び場や友達がほしいな” そんな時、一人で悩まないで
いつでも気軽に支援センターを利用して下さいね!

子育てワンポイントアドバイス

対話をする時は目と目を合わせ、
柔らかな眼差しで語りかけてあげましょう!

	開設日	
子育て悩み事相談	月曜日 (要予約)	◇ 9:30～11:30
ほっとルーム&子育て相談	火曜日～木曜日	◇ 13:30～16:30
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 (藤並保育所)	◆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(藤並保育所2階)

☎ 090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]

6月17日(火)午前のほっとルームは保育所行事の為お休みします。

歯周病の予防は 生活習慣の見直しから

歯周病は、成人の約80%に見られるといわれていますが、気づいている人は約30%程度です。また、重症化させるリスクファクターには、喫煙習慣、糖尿病、食習慣(甘い、柔らかい食品が多くよく噛まない、野菜不足など)からの抵抗力が低下する)などがありますので、生活習慣を見直して、全身の健康状態を改善することがとても大切なことです。

生涯、自分の歯で食べる楽しさを味わえるように

2014年度(平成26年度)の標語は「歯と口は 健康・元氣の源だ」となっています。

