



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

52・2111

# 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

歯は、食事の時に食べ物を細かくかみ砕き消化しやすくするだけでなく、発音を助ける・表情を作る・体の姿勢やバランスを保つ・かむことで脳に刺激を与えるなど、全身の健康状態に関わるたくさんさんの役割を担ってくれています。

今月は健康状態を保つために重要な歯について考えてみましょう。

## よくかむことで こんな効果があります

よくかんで食べるように、注意されたことはありませんか？よくかむことは、次のようにたくさんさんの良い効果があります。

- ・肥満予防
  - ・味覚の発達
  - ・言葉の発音がはっきりする
  - ・脳の発達
  - ・歯の病気を防ぐ
  - ・がん予防
  - ・胃腸の働きを良くする
  - ・全身の体力向上
- よくかむためには、歯が健康であることが大切です。

## 8020運動をご存じですか？

永久歯は親知らずを含めて全部で32本あります（乳歯は全部で20本）。8020運動は「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にはほぼ満足することができると言われています。8020を目指すには日々のお手入れが大切です。

## 歯の健康を保つために

- 丁寧な歯磨きで、口の中をきれいに保つ。
- 歯ブラシは細かく動かす。
- 歯と歯の間、歯と歯肉のさかい、奥歯の溝は磨き残しやすいので、より丁寧に磨く。
- 歯ブラシの毛先が開き始めたら、歯ブラシ交換の目安です。
- 食べたらみがく習慣をつける。
- 甘いものを控える。
- 定期的に検診を受ける。

## 歯周疾患検診を受けましょう

対象年齢になる方は、歯周疾患検診を無料で受けることができます。

- 対象者／今年度40・50・60・70歳になる方

※対象になる方には、対象年齢の誕生日を迎えた翌月に受診券を兼ねたご案内を送付しています。

- 検診費／無料
- ※検診以外の治療にかかった費用は自己負担になります。

受診できる医療機関は、和歌山県歯科医師会に加盟している歯科医院となりますので、詳しくは歯科医院にお問い合わせください。

歯の健康を保つため、日頃の丁寧な歯磨きと、定期的に検診を受けてください。



## 乳幼児を子育て中の皆さまへ

# 子育て支援センターだより

子育て支援センターは皆さまの子育てを応援します。ほっとルームでは、親子で自由に室内遊びをしながらいろんな情報交換やおしゃべりを、あそびのひろばでは、絵本の読み聞かせや楽しいシアターも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

褒める言葉を増やしてみよう。きっとうれしい笑顔がみられるよ！

	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 ①9:30～11:30 ②13:30～15:00です。	
「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	

駐車場の件でご不便をおかけしていますが、もうしばらくご協力よろしくお願いします。

●場所／子育て支援センター（旧きび中央保育所）

☎ 090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]