

すこやかたより

めざせ!ハッピーライフあぐい21

保健センター
通信

オアシスセンター1階
TEL (48) 1111
(内311・312)

“元気歯ツラツ”で健康増進!!

皆さんは「8020運動」を知っていますか。これは「80歳で20本の歯を残そう」という運動です。

健康な歯が多い人は、何でもおいしく食べられます。また、健康な歯が少ない人に比べて、介護を受けることなく、元気に過ごしている人が多いことも明らかになっています。歯の健康を保つことが「健康長寿」を実現する大事な要素となります。

「80歳で20本の歯」を達成するためには

- よくかんで食べる
よくかむことで唾液の分泌が高まり口の中が清潔になって、虫歯や歯周病を防ぎます。
- 甘いものをだらだら食べない
口の中が汚れている時間が長ければ長いほど、虫歯や歯周病になりやすくなります。
- 毎日しっかり歯磨きをする
「食事をしたら歯みがき」の習慣を身に付け、1日2回以上磨きましょう。歯ブラシは大きく動かさず、歯を1本ずつ磨くような感じで力を入れ過ぎないようにしましょう。デンタルフロスや歯間ブラシの利用も効果的です。

- たばこを吸わない
たばこに含まれる有害物質によって歯周病になりやすくなります。
- 定期的に歯科健診を受ける
歯の病気は自覚症状がなく、自分で見つけることが難しいので、1年に1度は歯科健診を受けるようにしましょう。

節目歯周疾患検診を受けましょう

町では、平成24年度に40歳・50歳・60歳・70歳となる方を対象に、歯周疾患検診を実施しています。

対象者には、個別にお知らせをしています。この機会にぜひ受診してください。

医療機関に電話で予約をしてお出かけください。期間は、11月30日までです。

- 内 容 歯・顎関節・歯周病などの検査・ブラッシング指導など
- 料 金 無料（ただし、治療に係る費用については、本人の負担となります。）
- 持ち物 保健センターから届いた通知書、健康保険証

本気で運動習慣をつけたい方へ ～「健康たいそう教室」のご案内～

皆さんは日ごろから運動をする習慣がありますか。定期的に運動することは、生活習慣病の予防になるだけでなく、心も体も若々しく保つことにつながります。

町では、次の日程で「健康たいそう教室」を開催します。既に運動しているが効果的な動き方を習得したい方や、これから運動をはじめようと思っている初心者の方など、本気で運動習慣を身につけたい方であれば、どなたでも参加いただけます。（はじめての方を優先）

- 日 程 8月20日(月)、27日(月)、9月3日(月)、10日(月)、24日(月)
- 時 間 午後1時30分～午後3時
- 内 容 効果的な体の動かし方、歩き方
- 講 師 ハローフレンズイノア 伊藤敦子先生
- 会 場 保健センター（オアシスセンター内）
- 持ち物 タオル・水分補給用のお茶など
- 申し込み・問い合わせ先 健康介護課保健係 ☎(48)1111(内311・312)

