

はっらっ健康だより

はっらっ健康利府プランの健康に関する7つの分野別の取組

「**歯と口腔の健康**」 ～基本目標1「正しい歯みがき習慣を身に付けよう」～
 ～基本目標2「一生自分の歯で過ごせるよう、歯と口腔の健康に努めよう」～
 および、〈始めましょう!介護予防その2～「口腔ケア」〉

歯は、「食べる」「話す」「体のバランスを保つ」ためになくてはならないものです。歯の健康を保つことは、私たちの健康を支え、人生を豊かにすることにつながります。一生自分の歯で過ごすためにも、歯の健康づくりに取り組みましょう。

歯周病は全身の病気に関連しています!!

歯周病を放っておくと、歯周病菌が様々な全身疾患のリスクを上昇させます。

11月「みやぎ食育推進月間」
 11月8日「いい歯の日」



健康な歯を守るためには、毎日の口腔ケアと定期的な歯科検診が重要です!!

- ①毎食後の歯みがきでキチンと歯垢を取り除きましょう!
 - ・歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先を当てる
 - ・歯ブラシを軽い力で小さく動かす
 - ・フッ素入り歯みがき剤を使う
 - ・デンタルフロスや歯間ブラシを使って歯と歯の間をきれいにする
- ②定期的に歯科検診を受けましょう!
 - …歯周病の原因となる菌はわずかな磨き残しからでも増殖します。定期的な歯科検診を受け、自分では取り切れない歯垢や歯石を除去しましょう。
- ③よく噛んで食べましょう!
 - …唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれます。
- ④規則正しく、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスの良い食事をとりましょう!
 - …甘い飲み物やお菓子の食べすぎに気を付けましょう。
- ⑤禁煙に努めましょう!
 - …喫煙は細菌への抵抗力を低下させ、歯周病の発症・進行を早めます。

★歯周病検診を実施しています

対象者 令和3年度に40・50・60・70歳になる方
 期間 令和3年9月1日～令和4年1月31日
 検診内容 歯の状況診査、歯周組織検査、結果指導、歯みがき指導など
 個人負担額 1,000円
 (受診の際、窓口にお支払いください)

問 健康総務係 ☎356-1334



宮城県歯つらつファミリーコンクール・8020よい歯のコンクール表彰 おめでとうございます
 令和3年11月、第39回宮城県歯科保健大会において、本町から次のみなさんが表彰されました。

◆歯つらつファミリーコンクール 親と子の部
 (令和2年度対象)
【入賞】 佐沢 友美さん・怜さん、佐藤 春美さん、画藍さん
 (令和3年度対象)
【入賞】 寺下 小春さん・真白さん

◆8020 よい歯のコンクールの部
【8020賞】 小野 睦子さん、佐藤 福子さん、加藤 丈志さん、佐々木 恵美子さん、藤澤 新一郎さん