

6月4日(日)～6月10日(土)は

# 『歯と口の健康週間』です

～「おいしい」と「元気」を支える 丈夫な歯～

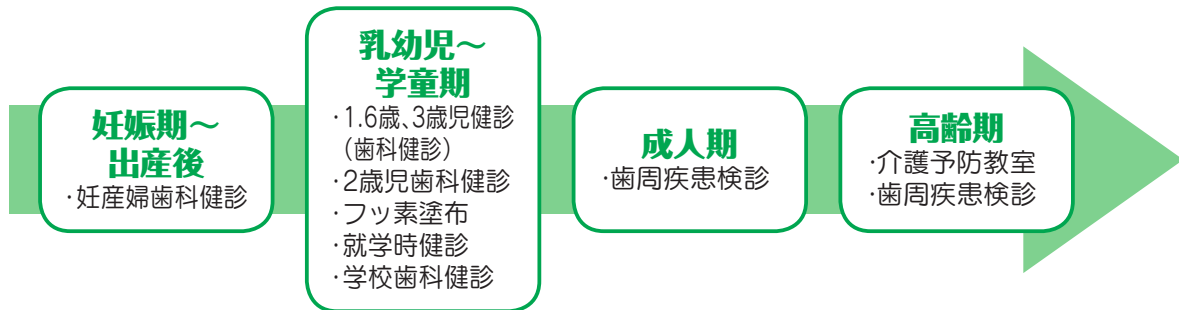


歯と口は、私たちが健康にいきいきと生活していく上で「生きる力」を支えるものです。

むし歯や歯周病は“お口の生活習慣病”とされているように、全身にも大きな影響を与えます。しかし、毎日の生活習慣を見直したり、かかりつけ歯科医を持ち、早期発見・早期治療をしていくことで、病気を予防していくことができます。

『歯と口の健康週間』の機会にぜひ口の中を確認し、歯と口の健康を守っていくようにしましょう。

## ＜ライフサイクルにあわせた町の歯科保健事業の取り組み＞



ハチ・マル・ニイ・マル

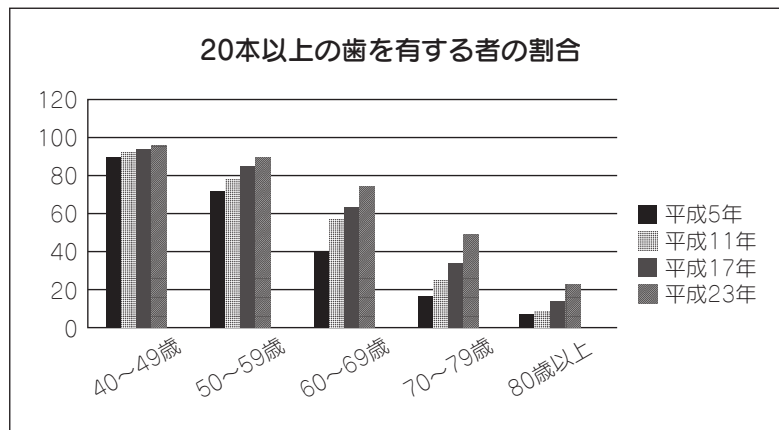
## 生涯を通じた8020運動の推進

### ○8020運動とは○

「80歳になっても自分の歯を20本保とう」という厚生労働省が進める運動です。

よく噛んでおいしく食べるのに必要な歯は20本とされています。また、よく噛むことで口の周りの筋肉がしっかりとし表情が明るくなったり、脳の働きが活発になるなど、全身によい効果が現れます。

歯科疾患実態調査の結果をみると、20本以上の歯を有する者の割合は年々上昇しています。H23年の調査では、70代から残歯数が50%を切っていくため、成人期からの予防が特に大切となります。



出典：歯科疾患実態調査(厚生労働省)

▶問い合わせ先＝健康課 母子健康係 ☎(56)9132

## 介護予防健康教室のご案内

「もう年だから…」 「なんとなくおっくうだから…」とあきらめていませんか。日常生活のちょっとした工夫で、心身の過度な老化を防ぎ、自分でできることの範囲を広げることができます。教室では、元気ですこやかな毎日を送るためにどんな工夫をすればよいか、3日間コースでヒントをお伝えします。多数のご参加をお待ちしています。

▶日にち・内容＝

	日にち	内容
1日目	7月 4日(火)	・保健師ミニ講話「いつまでもすこやかな毎日を」 ・運動の実践①「楽しく、無理なく体を動かしましょう！」
2日目	7月13日(木)	・歯科医師による歯科健診「お口の中の健康チェック」 ・気になる入れ歯のお手入れ方法、歯みがきのポイント
3日目	7月18日(火)	・栄養のお話「これからの毎日のため、しっかり栄養補給」 ・運動の実践②「1日目の復習、さらに実践しましょう」

▶時間＝午前9時30分～11時30分(受付9時10分開始)

▶場所＝上三川いきいきプラザ(保健センター)

▶対象者＝介護予防に興味のある65歳以上の人

▶参加費用＝無料

▶申込・問い合わせ先＝保険課 高齢者支援係 ☎(56)9102

## 第1回フツ素塗布を実施します

幼児のむし歯予防事業のひとつとして、年2回、フツ素塗布及び歯の健康相談を実施します。対象のお子さまは、ご参加ください。  
▼日にち＝6月8日(木)  
▼受付＝午後1時～4時(予約不要。相談の希望者は、午後3時30分までに受付をすませてください。)

▼場所＝上三川いきいきプラザ 検診ホール  
▼費用＝無料  
▼持ち物＝問診票・タオル  
▼対象＝平成23年4月2日～平成26年4月1日生まれのお子さま  
※対象児には個別にご案内を郵送しています。

第2回フツ素塗布は、10月19日(木)です。  
むし歯予防のために年2回フツ素塗布を受けましょう！



▼問い合わせ先＝  
健康課 母子健康係  
☎(56)9132

## 夜間休日急患診療所・休日急患歯科診療所

- 受付は、原則終了時間の15分前までにお済ませください。
- 健康保険証や受給者証を忘れずにお持ちください。
- 夜間休日急患診療所は内科医等が小児科の診療を担当することがありますので、事前に電話をしてから来院してください。

夜間休日急患診療所 ☎0285-39-8880

診療日	診療科目	診療時間(昼間)	診療時間(夜間)
月～土曜日	内科・小児科		午後7時～午後10時
休日	内科・小児科	午前10時～正午 午後1時～午後5時	午後6時～午後9時

休日急患歯科診療所 ☎0285-39-8881

診療日	診療時間
休日	午前10時～正午 午後1時～午後4時

※休日：日曜・祝日・振替休日・年末年始(12月31日～1月3日)

場所＝小山市神鳥谷2251-7(小山市健康医療介護総合支援センター内)

