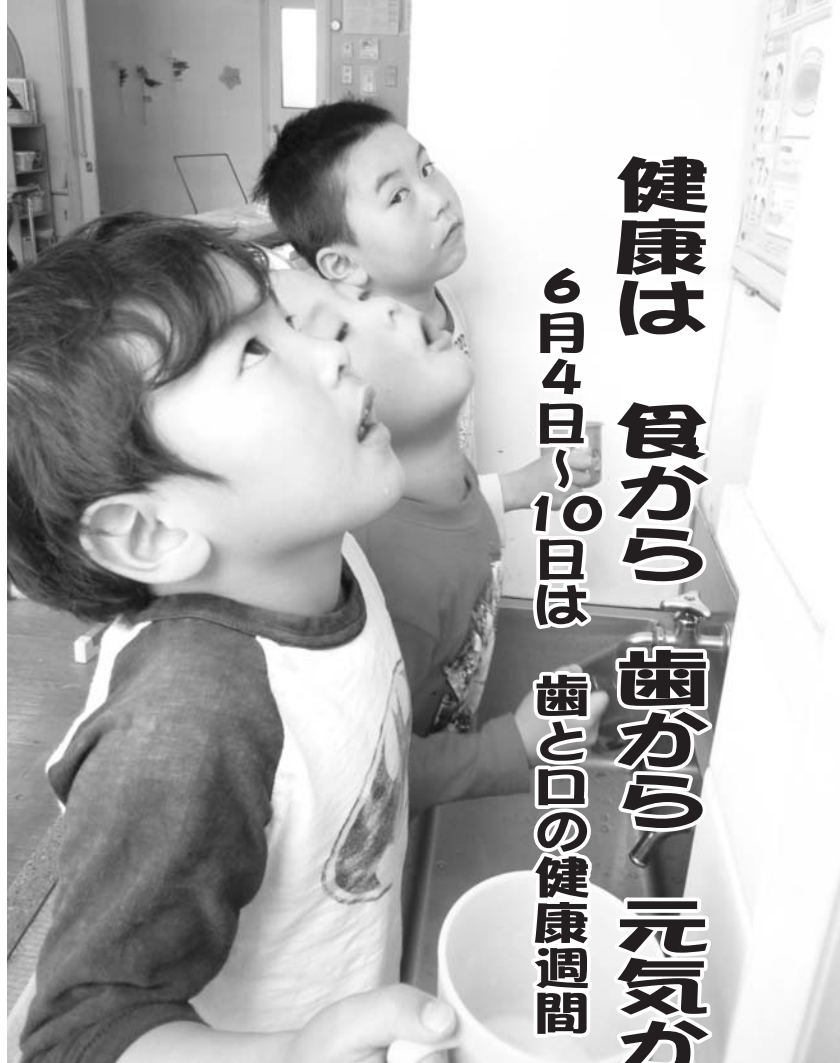


健康は 食から 歯から 元気から

6月4日～10日は 歯と口の健康週間



町内2か所の保育園でも、むし歯予防フッ化物洗口事業（うがい薬でブクブクうがい）に取り組んでいます

「歯の衛生週間」名前の移り変わり

毎年6月4日～10日までの1週間、全国で展開されてきた「歯の衛生週間」が、平成25年度から『歯と口の健康週間』に名称が変更されました。

この名称変更で、これからは歯だけでなく、歯を含めた口全体への意識を高めていただくことがねらいとなりました。

『歯と口の健康週間』に名称変更されたのを機に、体の健康とともに関係が深い「歯や口の健康」について、今一度考えてみてはいかがでしょうか。

あなたの人生を

8020（ハチマルニイマル）に

歯や口の病気といえば、「むし歯」「歯周病」を思い浮かべる方が多いと思いますが、これら病気で起こる最終的な結果は「歯の喪失」です。

歯を失ってしまうと、噛むための機能が落ちてしまつて柔らかいものしか食べられなくなったり、栄養の偏りによる生活習慣病を招いたり、食欲が落ちて栄養不足を招くことも考えられています。そして、栄養が不足した状態が長く続くと、筋力の低下や運動機能の

低下などを招いて、身体能力を壊す原因にもなつてしまいます。

また、むし歯の多くは子どもの時期につくられます。子どもの時期の身近なむし歯予防方法としては、以下の2点がおすすめです。

●砂糖を含んだおやつを1日に何度も食べない……食事やおやつは時間を決めて食べましょう。

●歯をみがく時にフッ素入りの歯みがき剤を使う……フッ素には歯を強くする、初期のむし歯を再石灰化するなど、むし歯予防の効果があることが分かっています。フッ素入り歯磨き粉での歯磨きをお勧めします。

「歯周病」は、大人になってから重症化する病気です。口に潜む歯周病菌は、歯の周りだけに炎症を起こすわけではありません。

例えば、唾液に歯周病菌が混ざり、肺に運ばれると「誤嚥性肺炎」や「動脈硬化」を引き起こすこともあります。正しい歯のみがき方を身につけ、歯間ブラシなどを積極的に使用し、予防しましょう。

さらに「かかりつけ歯科医」を持つ

て、むし歯や歯周病の予防指導や処置を受けることは、上手な歯医者さんの使い方です。

定期歯科検診とフッ素の活用

南部町ではお子さんの歯科検診・フッ素塗布の無料実施や、乳幼児健診時に保護者の方への歯科相談やブラッシング指導なども行っています。

平成26年度 子どもの歯科検診・フッ素塗布

【日程・場所】

- 6月13日（金） すこやか
- 6月24日（火） いこい荘
- 12月11日（木） すこやか
- 12月25日（木） いこい荘

【受付時間】 午後1時～1時30分

【対象】 前歯が4本生えた乳幼児

（児が就学前の幼児）
お気軽にご利用ください。

健康は食から歯から元気から

歯や口は、食べることで以外にも、味覚を楽しむ、話す、表情を豊かにするなど、健康で元気にいきいきと生活するためにとても大切です。日頃から口の中をケアする習慣をつけ、定期的（半年に1回）に歯科健診を受けましょう。