

目指せ!

健康 アイランド

『健康は健口から』6月4日～6月10日は
歯と口の健康週間です！
みなさんお口のケア、していますか？

歯みがきで丈夫な体の基礎づくり



●8020運動を進めよう
(80歳まで20年以上の歯を残そう)
●一生自分の歯で食べよう
●歯みがきで心と体を健やかに

歯と口の健康週間 令和7年6月4日～10日
主催 厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会 経済産業省・日本歯科大学協会
後援 日本歯工業会・全日本ブラシ工業協同組合・日本歯科衛生士会

5月の住民健診・がん検診
で身体の中をチェックしまし
たね。

次はお口のチェックです！
お口の健康を保つことは、
生活習慣病予防にもつなが
ります。

【セルフケア】と【プロフェッショナルケア】の両方で自分の歯を残そう！

【セルフケア=毎日の自己管理】

- フッ素入り歯みがき粉を使い、食後に歯みがきをする
- 10歳頃までの子どもへ仕上げ磨きを行う
- デンタルフロスやワンタフトブラシなどを使う
- 歯ブラシは月1回など定期的に交換する
- よく噛んで食べる
- ちょこちょこ飲食をしないなど食生活への配慮

【プロフェッショナルケア

=歯科医院で正しい指導を受けて、自分で実践】

- 定期的な歯科検診を受ける
- 定期的に歯のおそうじをしてもらう
- 定期的にフッ素を塗布してもらう
- 正しい歯みがき方法を教わり、実践

いきいき100歳報告

『さてと、元気に歳でもとりますか!』

～4月は真謝にお邪魔しました～

介護にならずに、元気に人生を謳歌するための秘訣をお知らせしています♪
当日は下記のようなプログラムで会を進めています。

- ① 生活習慣病と介護って関係していたのか! (健康づくり班)
- ② どうして今体操が必要なの? (地域包括支援センター)
- ③ みんなで「いきいき100歳体操」を実践! (福志士会)

6月3日(火) 午前10時～11時30分 謝名堂公民館

6月17日(火) 午前10時～11時30分 イーフ情報プラザ

対象の字にはチラシも入れていますので、ぜひご確認の上お気軽に
足をお運びください!

みなさまのお越しをお待ちしております!

お問い合わせ 福祉課 健康づくり班 ☎985-7124

