

1歳で～す

～前年7月の
1番最初に生まれた赤ちゃん～

おりこの るい
折小野 瑠 くん
H18. 7. 1日生
父 仁 さん
母 博美 さん
(西町公民会)



〇お母さんから一言
もっと、もっと、大きく
な～れ。

☆楽々健康ウォーク☆

みなさん、一緒に歩いて気持ちいい汗を流してみませんか？

- 〇7月8日(日)
せせらぎ田園かろやかコース
午前7時出発～かくや姫グラウンド発
- 〇7月28日(土)
泊野「きららの里」コース
午前7時出発～泊野小学校発

めざそう 8020 (ハチマルニイマル)

健康だより

健康さつま21シリーズ⑨

歯及び口腔内の健康は、咀嚼(そしゃく)するということだけでなく、食事や会話を楽しむなど、「生活の質」の観点からも重要です。重症のう蝕(むし歯)や歯周病は、全身の健康や食生活・社会生活に支障をきたします。

自分の歯で何でもよくかめて食べられる人は、活動能力が高く生き生きとした生活を送ることができることや介護が必要になった場合でも口腔内の衛生向上やかめられる力を取り戻すことで、肺炎などの予防や日常生活の動作(歩行・食事・更衣・排泄・入浴など)が改善されやすいといわれています。

町では、「8020運動」「新8020運動」を推進しています。

「8020」達成には、成人期の歯周病予防及び歯の喪失防止が大切です。町の基本健診時に、「8020歯科健診」と名付けて歯周病健診を実施しており、歯科医師による歯や歯ぐきの検査や歯科衛生士による個別指導が行われています。

平成18年度歯科健診受診者の8020達成割合は、31・2%、6024(60歳時に自分の歯を24本以上)達成割合は、61・2%です。県の「健康かごしま21」の目標は、「8020が20%、6024が50%」であり、本町は目標達成していますが、未受診者対策が必要となっています。

8020 (ハチマルニイマル) 運動

80歳の時、自分の歯を20本以上保つよう努めよう！

新8020 (ハチマルニイマル) 運動

80歳の時、20歳の若者と同じ食べ物が食べられる口を保つよう努力しよう！

家庭・学校・職場・カバンなど身近に歯ブラシや歯間ぶらしを置き、いつでも歯みがきできるようにしよう！

歯間ブラシやデンタルフロスなどを使い、1日1回は、ていねいに歯みがきしよう！

年に1～2回は専門家(歯科医師、歯科衛生士)に口の中をチェックしてもらおう！

鏡で自分の歯や歯ぐきを観察しよう！

おやつは時間と回数を決めて、なるべく糖分の少ない物を！

フッ素入り商品(はみがき剤・うがい剤)で歯質を強くしよう！

