

ほけんだより

いきいき健康推進課 Tel 0175-28-5800



歯の衛生週間

広げよう「噛む」から始まる
健康づくり



平成 22 年 6 月 4 日(金)～6 月 10 日(木)は、歯の衛生週間です。

歯の健康は、生活習慣に大きく関係しています。特に、歯周病はいろいろな病気を引き起こす原因となります。歯の健康、身体の健康を守るためにも、以下の生活習慣に気をつけましょう。

歯磨きの習慣を！

歯磨きは毎食後行いましょう。特に寝る前は、ていねいに磨きましょう。

＊入れ歯も、洗浄剤につけるだけでなく、きちんと汚れをとるためにも歯ブラシで磨きましょう。

しっかりかんで唾液を出す

唾液は、口・歯の病気を防いでくれる大切なもの。何よりもまず、しっかりかんで食べることが大切です。1 口につき 30 回を目標に、まず「かむ」ことを意識しましょう。✧



定期健診を受けましょう

歯科医院には歯が痛くなったら行けばよいと思っていませんか？口と歯の健康は、「口の中を病気になりにくい環境にしておくこと」です。半年～1 年に 1 回は定期的に口の状態をチェックしてもらいましょう。

ことばとこころの発達相談



村では、保護者の方が安心して育児ができるよう、「ことばとこころの発達相談」を開催します。
児童相談所の方が相談員です。お子さんと一緒に気軽においでください。時間は 30 分～1 時間程度です。

こんなときに おいでください

- おしゃべりがうまくできない
- ことばがでない ○落ち着きがない
- 人見知りが激しい
- なんとなく発達が遅れていると思う

いつ 平成 22 年 6 月 29 日（火）
どこで 保健福祉センター
費用 無 料
申込み 6 月 18 日(金)までに
いきいき健康推進課 保健師まで
電 話 2 8 - 5 8 0 0



5月31日～
6月6日は



禁煙週間

～女性と子どもをたばこの害から守ろう～



副流煙の方が主流煙より
タールやニコチン
一酸化炭素などの有害物
質を多く含んでいます

タバコが健康に悪いことはよく知られています。自分が吸わなくても周囲のタバコの煙（副流煙）を吸うことでタバコを吸っているのと同じ状態になってしまいます（受動喫煙）。タバコの害から、妊婦さんや子どもを守るためにも、禁煙してみませんか？禁煙するのに遅すぎることはありません！禁煙外来などを活用し、禁煙にチャレンジしてみましょう！