

第3期健康増進計画・第2期食育推進計画

目的(めざす姿)：健康寿命の延伸
まちの主役である町民が
人とのふれあいを大切にし、
いきいきと暮らせる
いいまちに暮らしていると
実感できる

～わたし(町民一人ひとり)ができること～

- ・歯と口の健康について関心を持ち、正しい知識や情報を得る
- ・乳幼児は保護者が仕上げみがきをする
- ・毎食後に歯みがきや歯間清掃用具で歯の手入れをする
- ・定期的に歯科健診を受ける
- ・よく噛んで食べる

💡「いい歯」ってどんな歯でしょう？

・健康で長生きするために「いい歯」はかせません！
「いい歯」というと、虫歯のない歯、歯周病のない歯などいろんな「いい歯」が浮かびますね。もちろん間違いではありません。健康で長生きするための「いい歯」とは、しっかり噛める歯です。しっかり噛めることで消化を助け、病気を防ぎ、美味しさを味わうことができます。色々な食品を食べることでバランスのいい栄養がとれて健康になり、またしっかりと噛めるというサイクルになるのです。

11月8日は
「いい歯」の日！
めざせ！80歳で20本の
健康な歯！



💡「いい歯」を保つためには予防歯科が大事！

・毎食後の歯みがきや歯間清掃用具(歯間ブラシや糸ようじなど)を使ってのセルフケア
丁寧なブラッシングはむし歯や歯周病を予防し、歯が抜けてしまうのを防ぎます。睡眠中は唾液の分泌量が減り、お口の中が乾燥しやすく、むし歯菌や歯周病菌が活動しやすい環境が整っています。特に寝る前はしっかりと歯みがきをしましょう。歯間清掃用具を併用すると、歯垢の除去効果が高くなります。

・1年に1回以上、歯医者さんでプロのメンテナンスを！
歯を失う一番の原因は歯周病です。みがき残しなどセルフケアだけでは限界があります。そのことをしっかり認識し、歯医者さんでメンテナンスをすることが、歯を残すための秘訣といえます。

💡今なら無料で成人歯科健診が受けられます！

対象：40歳・50歳・60歳・70歳の方(年度末年齢)

令和2年3月20日までの間に1回、いの町民の方のみ**無料**で受けられます。

ほけん福祉課に申し込みをして、受診券が届いたら希望の歯科医院に予約後、受診してください。健診当日、受診した歯科医院で結果説明が行われます。ぜひこの機会をご利用ください！



『Sマーク〈標準営業約款制度〉』をご存知ですか！

厚生労働大臣の認めたルールに従って、お客様に安心・安全・清潔のサービスを提供しているお店をお知らせしています。

高知県では、理容・美容・クリーニングの3業種でこの制度を導入しています。

毎年11月を「標準営業約款普及登録推進月間」として、消費者の皆さまにSマークを知っていただくとともに、営業者の方には登録を呼びかけています。

お近くの店先を探してみませんか。

- ・問い合わせ (公財) 高知県生活衛生営業指導センター
☎ 088-855-5100



かりや司法書士事務所



司法書士 刈谷 裕治

いの町1700番地19-2F

TEL (088) 881-2919

定休日 土曜・日曜・祝日

事前予約により無料相談受付中

相続・公正証書遺言・不動産売買による登記・会社登記

(いの町役場前)

有料広告

