



●健康推進員だより●

設立総会開催する

春真っ盛りの4月21日(木)甲南町「忍の里プララ」において、中嶋市長をはじめたくさんの来賓をお迎えして「甲賀市健康推進連絡協議会設立総会」を開催しました。

5つのまちが合併して会員も515名と大所帯になりましたが、水口、土山、甲賀、甲南、信楽の各支部での活動が健康推進員の原点です。各地域の特徴を生かしつつ市協議会としての統一も図りながら健康づくりのリーダーとして活動することが採択されました。

また、地域活動が実施しやすいように5つの部制度をつくりました。「食生活」「媒体」「運動」「広報」「福祉」で、それぞれの部の指針に基づき健康づくりや食生活改善啓発などの事業を展開します。

総会後は、2支部の会員による発表を行いました。一つ目は土山支部の、「さる山家の食卓」という生活習慣予防をテーマにした寸劇を発表しました。2つ目は甲南支部のフォークダンスグループ「マズルカ」による楽しく美しい踊りを観てひとときの心の癒しを得て、健康推進員一人ひとりの活力になりました。



健康ひとロメモ

歯の健康を保ちましょう!

6月4日～6月10日は歯の衛生週間です。今年の標語は「じょうぶな歯 いつもごはんがおいしいね」です。

健康で豊かな生活を送るための基本は、毎日の食事をおいしく食べられることです。人間以外の動物なら「歯がなくなる」と「死」を意味するほど歯は大切なものです。歯を失うことは決して年のせいではありません。歯を失う原因は、むし歯と歯周病です。歯の手入れ次第で、歯の健康を保つことができます。生涯にわたって健康な歯でいられる生活習慣の基盤を乳幼児期から作る事が重要です。

歯の健康を保つために

●「食べたらずく」を習慣に

食べカスが残っていると口の中の細菌がそれを利用して、むし歯や歯周病の原因をつくり出します。食べたらずくを磨くのがよいのですが、できないときは必ず水で口をゆすぎましょう。また、デンタルフロスや歯間ブラシの活用も有効的です。

●正しい食生活を

頻繁な間食やダラダラ食べを続けていると、口の中は酸性の状態が続き、むし歯になるリスクが高くなってしまう。朝・昼・晩の3回の食事、間食を決まった時間に食べる

など規則正しい食生活を心がけましょう。

●定期的(年に1回)に歯科健診を

むし歯予防と口の健康のために定期健診を受けましょう。

何でもよく噛み、味わって食べることは、生きるうえで大きな喜びであり、心とからだの健康の源です。「80歳で20本以上」「60歳で24本以上」「自分の歯で食べられること」をめざし、今一度生活習慣を見直しましょう。

【問い合わせ】健康推進課
TEL 65-0703
FAX 63-4591



セルフチェック

0～2つ
…定期的に歯科診断を受けましょう。
3つ以上
…要注意。歯科医を受診することをお勧めします。
5つ以上
…歯周病!? いちど歯科医を受診しましょう。

あなたの歯ぐきは大丈夫?

- 歯を磨くと歯ぐきから出血する。
- 歯肉が黒紫色になっている。
- 歯垢や歯石がついている。
- 朝起きたとき唾液に粘り気がある。
- 歯ぐきが、ムズムズすることがある。
- 歯肉を押すと出血する。
- 歯がぐらぐらする感じがする。
- 歯と歯の間にすき間ができる。
- 歯ざしりやくいしばるくせがある。
- 腐ったような口臭があると人にいわれる。