

11月8日は「いい歯の日」

「いい歯の日」は、1989年より厚生労働省と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020運動」の一環です。

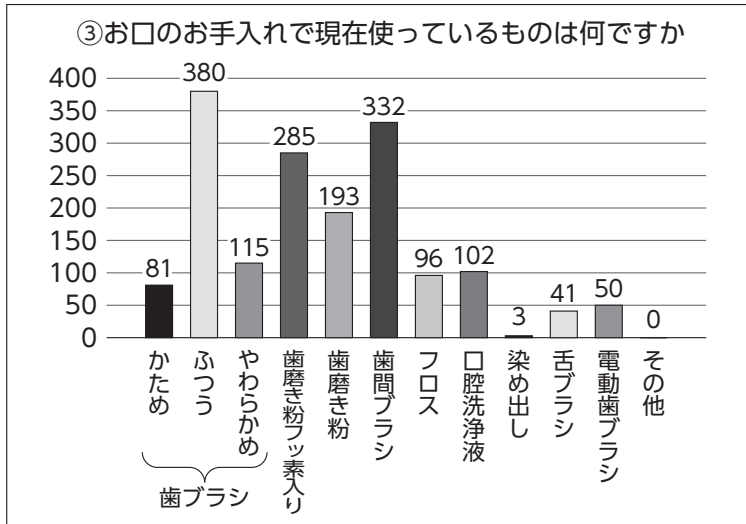
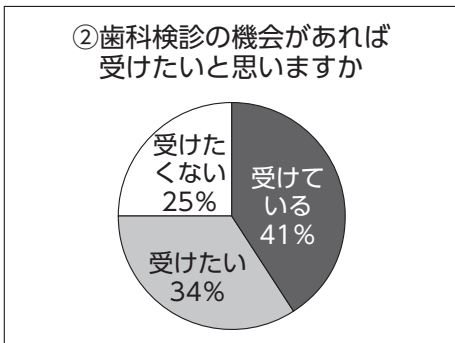
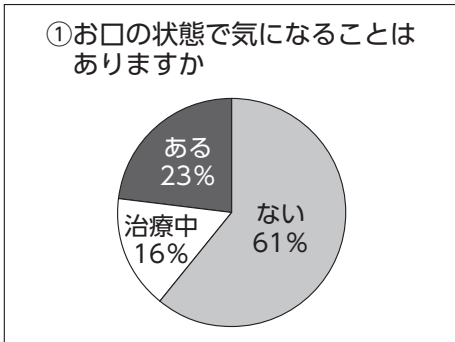
立科町の歯科保健事業に役立てるための「お口に関するアンケート」について

町では7月8日に行われました特定健診（集団健診）において、歯科相談コーナーを設けアンケートと、デンタルケア用品の試供を行いました。

アンケート集計結果

参加者：590名（男性295名 女性295名） 29歳から95歳の方に回答いただきました。

内容：3問



デンタル用品試供品目

- 内容：①歯ブラシ（やわらかい） ②歯ブラシ（ふつう）
③糸ようじ ④染め出し（錠剤）
⑤口臭測定器（測定1回）

まとめ

お口の状態については、気になることが「ある」と答えた方は全体の2割でその内容としては、「歯がしみる」「歯茎がやせてきた」「歯がぐらぐらする」などありました。また、歯科検診については、すでに「受けている方」や「受けてほしい」と思っている方が半数以上を占めていました。お口のお手入れでは、歯ブラシだけでなく歯間ブラシも多く活用されていました。

これらの内容を活かし、啓発や相談が出来る場の提供など、検討していきたいと思っております。ご協力ありがとうございました。

- 野菜を食べる主なメリット
- 過食を防ぎ肥満を予防
- 整腸作用により便秘を解消
- コレステロール値の低下
- 血糖値の急激な上昇を抑制
- 血圧を下げる効果がある

野菜の摂取量を増やすことはもちろん、さらに「野菜から食べる」とを意識してみましょ。かみごたえやある程度の「かさ」があるため、満足感が得られ、食べ過ぎを防止することができます。また、主食よりも先に食べることで糖分の吸収を遅らせ、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。

野菜を食べよう②
「野菜から食べる」を意識しよう

環境保健係

みんなで
食育