

11月8日は「いい歯の日」

「いい歯の日」は、日本歯科医師会が「8020運動」の一環として設定したものです。

8020運動とは

生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるよう、80歳になっても20本以上自分の歯を保つことを目標にした運動です。

歯が健康で、お口の機能が維持されているとこんな良いことが！

- ①歯の本数が多いほど寿命が長い。
- ②いろいろな食べ物の咀嚼が可能で、何でもおいしく食べることができる。
- ③お口の機能が維持されていると、姿勢や歩行が安定する。
- ④しっかり噛むことで栄養吸収が促される。
- ⑤噛む回数が多いと唾液がたくさん出て、口の中を清潔に保つ。
- ⑥噛むことで脳が活性化され、認知症の予防に繋がる。

歯科健診／歯周疾患検診を受けて、歯の健康・お口の健康を守ろう

<p>今年度40歳、50歳、60歳、70歳になる方へ 歯周疾患検診の案内を6月初旬に送付しています。 受診期限 令和6年3月31日まで 自己負担額 1,590円</p>
<p>昨年度75歳になられた方へ 後期高齢者歯科健診の案内を7月下旬に送付しています。 受診期限 令和5年12月31日まで 自己負担額 無料</p>
<p>今年度80歳、85歳になられた方へ 後期高齢者歯科健診の案内を8月下旬に送付しています。 受診期限 令和6年3月31日まで 自己負担額 無料</p>
<p>妊婦さんへ つわりがおさまったら、妊婦歯科健診を受けましょう。 自己負担額 無料</p>

歯医者さんは治療するだけでなく、お口の健康を守ってくれる場所でもあり、この機会にぜひ、歯科健診を受診しましょう！



11月14日は世界糖尿病デー

糖尿病は今や世界の成人のおよそ10人に1人（10.5%）、5億3700万人が抱える病気です。一般的に死に至る病気との認識は薄いですが、年間実に670万人以上が糖尿病の引き起こす合併症などが原因で死亡しています。これは世界のどこかで、5秒に1人が糖尿病に関連する病で命を奪われている計算です。

令和3年12月時点で、日本は世界第9位の糖尿病大国であることが示されています。世界糖尿病デーをきっかけに、糖尿病について考えてみませんか。ぜひ、予防に向けた一歩を踏み出していきたいと思えます。

保険健康だより

◎申込み・問合せ 保健センター ☎885-3131

講座名	とき	ところ	内容
筋力アップ教室 要申込	11月7日（火） 9時30分～11時30分	横浜ふれあいセンター	持参物 タオル、バスタオル、お茶、筆記用具、手袋 申込締切 開催日の前日
	11月7日（火） 13時～15時	町民センター	
	11月24日（金） 13時30分～15時30分	小屋浦ふれあいセンター	
100万歩歩いて元気になる会	11月9日（木） 11月30日（木） 9時30分～11時30分	町民センター	持参物 タオル、バスタオル、お茶、筆記用具、手袋、体操マット 申込締切 開催日の前日（初めて参加される方のみ）
さかっ子ひろば（育児相談・歯科相談）	11月6日（月） 13時15分～13時40分受付	パオちゃんルーム	内容 計測、健康相談、栄養相談 対象 0～12か月の赤ちゃん
	11月20日（月） 13時15分～13時55分受付	保健センター	内容 計測、健康相談、栄養相談、歯科相談 対象 9～12か月の赤ちゃん
乳児健診	11月8日（水）午後 個別にお知らせします	町民センター	令和5年6月14日～8月8日生まれの子
3歳児健診	11月15日（水）午後 個別にお知らせします	Sunstar Hall	令和2年4月28日～6月13日生まれの子
2歳児歯科相談	11月28日（火）午後 個別にお知らせします	Sunstar Hall	令和3年7月26日～10月1日生まれの子
ごっくん教室 要申込	11月1日（水） 10時～11時30分	保健センター	離乳食講習会 令和5年7月生まれの子
もぐもぐ教室 要申込	11月2日（木） 10時～11時30分	保健センター	離乳食講習会 令和5年4月生まれの子
ひよこ教室 要申込	11月27日（月） 10時～11時30分	保健センター	内容 ベビーマッサージ 対象 令和5年7月～9月生まれの子
母親学級 要申込	11月29日（水） 10時～11時30分	保健センター	内容 沐浴実習 持参物 手拭きタオル
	12月4日（月） 10時～11時30分		内容 妊娠中の栄養について *希望者は終了後なかよしハウスで交流会に参加できます。
	12月15日（金） 10時～11時30分		内容 丈夫な歯を作ろう
	12月20日（水） 10時～11時30分		内容 安産体操・呼吸法 持参物 運動のできる服装

※100万歩歩いて元気になる会、筋力アップ教室は運動ができる服装、靴で参加してください。