

日頃から感染症対策のご協力ありがとうございます 問健康推進課保健係



体調に不安があるときは外出を控え、休息を取りましょう。

発熱などの風邪症状がある場合は、受診前に必ず電話で相談してください。
相談先は皆さんのかかりつけ医か、いない場合は北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター（☎ 0120-501-507・24時間対応・通話料無料）に相談してください。

Kids わんぱくキッズ（若草保育所）～おおきくなったら～



みぞた
ひなとくん

ポケモンマスター



かわはら
こうあいくん

スーパーサイヤ人3



Everyone's infirmary

みんなの保健室

令和4年度の歯と口の健康の標語は

「いただきます
人生100年 歯と共に」です。

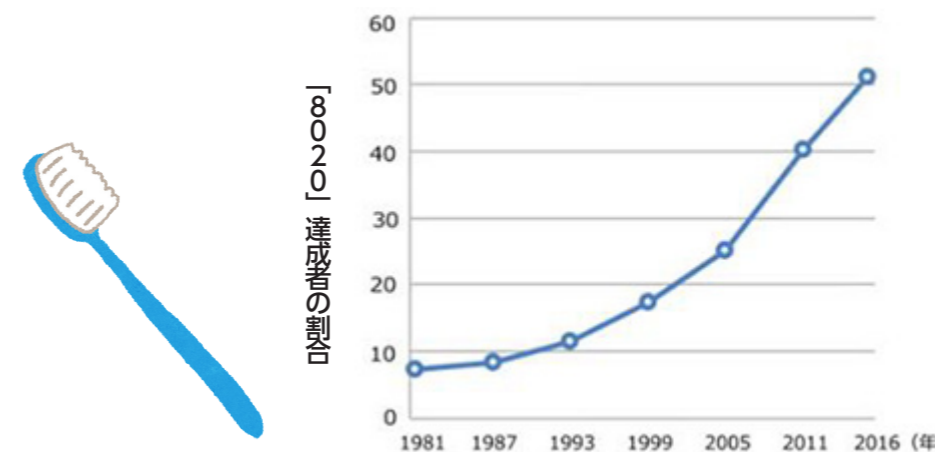


●歯の健康について

80歳で20本以上の歯が残っている人は増加しています。

生涯にわたり自分の歯でものをかむことを目標に「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020（はちまるにいまる）運動」があります。

20本以上の歯があれば、食生活にはほぼ満足することができるといわれています。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、生まれてから亡くなるまでのすべてのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。



厚生労働省 歯科疾患実態調査における各調査年の75～84歳について、20歯以上保有者の割合を算出

●子どもの頃から歯と口を守る生活習慣のポイント

- ・生活リズムを整える
- ・歯磨きは毎食後プラス寝る前にする
- ・歯磨きは正しく丁寧に
- ・免疫力をつける
- ・かみ癖などにも要注意（歯全体を使ってかんで食べましょう）

雄武町では20歳以上の人を対象に集団健診時に無料で歯科健診や歯科衛生士による相談を行っています。定期的に健診を行い、歯と口の健康を守りましょう。詳しくは保健係（84-2023）にご相談ください。

問健康推進課保健係