

保健だより

11月8日は
「いい歯の日」

健康推進課
☎42・1280



ハチマルニマル
**8020運動を
ご存じですか？**

80歳で20本以上歯があれば、
たいていの物を噛んで食べる
ことができるといわれます。
8020運動は、「80歳になっ
ても自分の歯を20本以上自分
の歯を保とう」という運動です。
健康な歯を残すには、子ど
ものころからの虫歯予防・歯
周病予防が大切になります。
食後や寝る前の歯みがき習慣
や、正しい食生活を身につけ
ることが、将来、自分の口を
守ることに繋がります。

虫歯が多いと、歯周病にも
なりやすくなります。重症化
すると、健康な歯でもグラダ
ラと動きだし、最後には抜け
てしまい、噛む歯がなくなっ
てしまいます。

高齢者と歯

高齢者で20本以上歯がある
人は、硬い物をしっかり噛ん
で食べることができ、栄養が
きちんと取れるため、元氣な
人が多いようです。

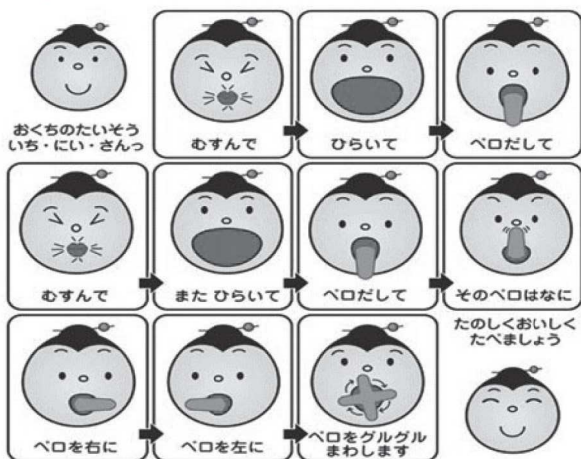
噛むことは、脳に刺激を与え、
口の周りの筋肉を使うので、
唾液がよく出るようになります。
認知症予防にもなり
ます。

口をあまり動かさ
ないと、筋肉が弱り、
硬いものが噛みにく
い、口が渇きやすい、
食べの物が飲み込み

やってみよう
口の体操

ポイント

しっかり舌を口の外に出し
動かすことです



にくいなどの症状が出てきま
す。ひとつでも症状を感じたら、
ぜひ口の体操をしてみてください。

かみかみ百歳体操

65歳以上の高齢者が地域の
集会所などでは、「いきいき百
歳体操」と一緒に「かみかみ
百歳体操」を実施しています。

「かみかみ百歳体操」とは、
舌の体操だけでなく、唇や頬
の体操・声を出し出す体操、
飲み込みの体操などもあり、
続けることで必ず効果が出る
体操です。

興味のある人は、健康推進
課までお問い合わせください。

ヘルスメイトがお宅訪問

みそ汁の塩分濃度を測定します

1日の塩分摂取目標量

成人……………8g以下
血圧が高めの人……………6g未満

ヘルスメイト(食生活改善推進員)が、減塩啓発活動の一環で、市内
数力所のお宅を訪問し、ご家庭のみそ汁の塩分濃度を測定します。
また、「我が家のみそ汁の塩分濃度を測ってほしい」と希望する人は、
健康推進課にお問い合わせください。

塩分測定器
「減塩君」



インフルエンザ予防接種について

インフルエンザは急に高い熱がでます。
高齢者や持病のある方は肺炎などを
起こす恐れがあります。
インフルエンザワクチンの効果は
接種後の2週間～約5ヶ月です。
早めの接種を受けましょう。



Neo Resort
CHIHIRO HOSPITAL

内科・消化器内科・循環器内科・小児科
呼吸器内科・外科・肛門外科
リハビリテーション科

医療法人 千博会
ネオリゾート

ちひろ病院

院長 浜口 潔

〒785-0008 須崎市中町 1-6-25
TEL 42-2530 FAX 42-2532
〔併設施設〕居宅介護支援事業所 ちひろ