



すくすく育て

乳幼児健診

平成 26 年 4 月 18 日 (千寿苑)
平成 26 年 4 月 25 日 (蘇陽総合支所)

4ヶ月健診



7ヶ月健診



1歳児健診



保健センターだより

6月4日(水)～6月10日(火)は歯と口の健康週間です。むし歯や歯周病の予防や、早期発見・早期治療することにより歯の寿命と健康寿命を伸ばすことを目的に、この健康週間は定められています。

皆さんは8020運動って知っていますか？8020運動とは「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」とすることです。20本以上の自分の歯があれば食生活にはほぼ満足することができると言われています。そのため「生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いをこめてこの運動が始まりました。妊婦の胎内にいる頃から歯の元は作られており、生まれて高齢になるまでの全ての年代でおいしく食べられる食生活を送り続けるためには健康な歯を保つことが大切です。ぜひあなたも8020を目指してみてください。

山都町では1月～2月にかけて8020の方をお調べをし、42名の方がおられることがわかりました。2回にわたってご紹介したいと思います。

8020 達成者紹介

<p>歯が残せた理由 ・親が立派な体に生んでくれたこと</p>	<p>歯が残せた理由 ・父親も87歳で20本以上歯があった ・1日2～3回歯みがきをし、あまり甘いものを食べない</p>	<p>歯が残せた理由 ・食後は歯をみがき、歯を大事にしていた。 ・4ヶ月に1回歯医者さんに歯のお掃除に通っている</p>	<p>歯が残せた理由 ・歯の質が良かったのだろう。1日3回食後は歯みがきをする。</p>
<p>歯が残せた理由 ・子どもの頃から甘いものを食べていない ・子どもの頃はあまり歯みがきもしていなかったが、16歳ごろから歯をみがくようになった ・規則正しい生活をしている</p>	<p>歯が残せた理由 ・歯みがきを朝・夜2回は必ずすること ・兄、妹、息子、娘も歯が強いので体質かな。</p>	<p>歯が残せた理由 ・特になが、1日3回歯みがきしている。</p>	<p>歯が残せた理由 ・特になが、1日3回歯みがきしている。</p>
<p>歯が残せた理由 ・親からもった歯が良かった夜に時間をかけて歯をみがくこと</p>	<p>歯が残せた理由 ・朝1回歯みがきしている ・歯が痛いときはすぐ歯医者さんに行っている。おやつをあまりしない。</p>	<p>歯が残せた理由 ・1日3回歯みがき粉などで歯をみがいている ・歯間ブラシも使っている</p>	<p>歯が残せた理由 ・特になが、1日3回歯みがきしている。</p>
<p>歯が残せた理由 ・歯みがき粉は塩入りのものをずっと使っている</p>	<p>歯が残せた理由 ・子どもの頃はおやつはもや、からいもだった。若い頃から、歯医者でよく手入れをしていた。</p>	<p>歯が残せた理由 ・1日2回歯みがきをしている ・ヨーグルトや小魚などのカルシウムの摂取を心がけている</p>	<p>歯が残せた理由 ・何もないが、1日3回は歯みがきをしている。</p>
<p>歯が残せた理由 ・食生活においてなるべく偏らないようにしてきた。 ・歯みがきを朝、晩食後に磨くことがいい気がする。</p>	<p>歯が残せた理由 ・毎日3回歯みがきをする ・規則正しい生活をしている</p>	<p>歯が残せた理由 ・特になが、子どもの頃は砂糖は配給でお盆と正月にはごちそう(白米)だった。</p>	<p>歯が残せた理由 ・祖父が厳しく、4歳くらいから魚は丸ごと食べさせられていた。 ・今は1日3回歯みがきをしている</p>
<p>歯が残せた理由 ・固いものが好きで、よくかんで食べていた。間食はしない。規則正しい。</p>	<p>歯が残せた理由 ・朝・夕は歯みがき粉をつけてみがくが、昼は歯ブラシのみでみがく ・歯間ブラシを財布に入れて常に持ち歩き使っている。</p>	<p>歯が残せた理由 ・むし歯になったら、すぐ治療に行っていた。 ・毎食後必ず歯みがきをして、その後は飲食しない。</p>	<p>歯が残せた理由 ・むし歯になったらすぐに治療をしたし、今でも4ヶ月に1回は定期受診している。1日2回は歯みがきをする。</p>
<p>歯が残せた理由 ・毎日歯をみがき、朝夕はうがいもしている。母も歯が強かった。</p>	<p>歯が残せた理由 ・歯間ブラシもここ2～3年使っている ・昔から固いものが好きで、スルメとかよくかんで食べていた</p>	<p>歯が残せた理由 ・むし歯になったらすぐに治療をしたし、今でも4ヶ月に1回は定期受診している。1日2回は歯みがきをする。</p>	