



## よい歯と口で いきいきライフ

めざそう！  
64歳で24本、80歳で20本！！

自分の歯で毎日食事をおいしく食べられることは、心からだの健康を保ち、人生をより一層豊かなものにしてくれます。

県では「6424（ムシバニシナイ）運動」、国では「8020（ハチマルニイマル）運動」を呼びかけています。

### ◎年代別の歯と口を守るポイント

◇**妊娠期**  
・妊娠中は、虫歯や歯周病にかかりやすくなります

・妊婦歯科健診を受けましょう

・バランスの良い食事が、赤ちゃんの歯を丈夫にします

◇**乳幼児期**  
・よく噛むことを教えましょう

・乳歯の虫歯は永久歯に影響します

・規則正しい生活を身につけさせましょう

◇**学童期・思春期**  
・生え始めの永久歯を大切にしましょう

・口呼吸は、早めに鼻呼吸に改善しましょう

・おやつ・夜食の食べ方に気をつけましょう

◇**成人期**  
・20〜30歳代はむし歯、40歳代以上は歯周病に注意が必要です

・定期的な歯科健診で歯と口の健康を守りましょう

◇**高齢期**  
・口腔ケア（歯みがき、入れ歯のお手入れ、口の体操、唾液の分泌をよくするマッサージ、歯科健診）でシニアライフをいきいきと

・定期的な歯科健診で歯と口の健康を守りましょう

### 歯と口を守る生活習慣

□よく噛んで、だ液を出す

□生活リズムを整え、「ダラダラ食べ」をしない

□甘い食べ物、甘い飲み物は、控えめに

□体に良さそうな飲み物（スポーツドリンク・野菜ジュースなど）の糖分に、ご注意ください

□栄養バランスの良い食事で歯を強くする

□免疫力を高める（禁煙、運動する、疲労やストレスをためない、ぐっすり眠る）

□歯みがきは毎食後＋寝る前

### 《7月の乳幼児健診》

◇**受付時間** 午後1時30分～2時

- ・3歳児健診 7月4日(月)  
対象：平成25年4月～5月生
- ・4カ月健診 7月11日(月)  
対象：平成28年3月生

\*対象の方には事前にお知らせと問診票等を送付します。

### 休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時  
都合により当番医を変更することがあります。  
※お問合せ先：なるしま内科医院 ☎ 869-4820

月	日	診療科	医師	電話番号
6月	12日(日)	つじ耳鼻咽喉科クリニック	阿見 稲敷	☎ 801-3387 ☎ 894-2412
	19日(日)	市川ファミリークリニック 角崎クリニック	阿見 稲敷	☎ 843-3301 ☎ 0297-87-6030
	26日(日)	阿見第一クリニック 鈴木クリニック	阿見 稲敷	☎ 887-3511 ☎ 892-3640
7月	3日(日)	かない皮フ科 古橋医院	阿見 稲敷	☎ 888-8188 ☎ 0299-78-3770
	10日(日)	さかえ医院 佐倉クリニック	阿見 稲敷	☎ 888-2662 ☎ 892-7011

### 6月は「食育月間」です 毎月19日は食育の日です

子供から高齢者まで、食べる事は生活の活力です。毎日の食事を振り返ってみましょう。

#### ★★★ 茨城県の食育スローガン ★★★

- ☆お・・・おはよう、ごはんを食べましょう
- ☆い・・・いただきます、ごちそうさまを言いましょう
- ☆し・・・しっかり野菜を食べましょう
- ☆い・・・いばらきの食べ物を味わいましょう
- ☆な・・・なかよくみんなで食事を楽しみましょう

#### 《いいことだらけの「朝ごはん」》

- ・頭がすっきり冴えて、勉強・仕事・家事がはかどります。
- ・お腹スッキリ、生活リズムが整います。
- ・肥満・生活習慣病予防につながります。