

ハチマルニイマル  
乳幼児期から8020を目指しましょう

8020運動は「80歳になっても20本以上の歯を保ちましょう」という運動です。20本以上の歯があれば、たこやイカなどの粘弾力のある食べ物、よく噛んで食べることができ、楽しく充実した食生活を送るためには、全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。より楽しい人生を送るため、みんなで「8020」を目指しましょう。

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間

8020は  
胎児期からスタート

生涯にわたる健康な歯づくりは、胎児期からスタートします。歯の形成は胎児期から始まるため、母

親自身の健康や食事への配慮、規則正しい生活習慣が、健康な赤ちゃんを産むためにも、子どもの歯の健康を作るためにも必要です。乳幼児期の虫歯の原因のほとんどが、甘いお菓子や糖分を含む飲

料水などの過剰摂取です。親が虫歯を作らない意識を持ち、おやつの時間や量などを決め、毎日の仕上げ磨きをすることが大切です。乳幼児期に、規則正しい生活習慣を身に付けることで、大人になってもそれが継続され、虫歯や歯周病の予防につながります。



「食べた後はちゃんと歯磨きしてるよ〜！」  
食後の歯磨きが定着している江刈保育園の年長児の皆さん

歯の本数が減っても  
口のケアをしっかりと

歯を失っても、残った歯を大切に、失った箇所に入れ歯を入れることで、噛む力や飲み込み力の維持につながり、日常生活に支障をきたすことなく、健康に過ごすことができます。入れ歯を長持ちさせるためには、入れ歯用の歯ブラシまたは柔らかい歯ブラシで磨き、洗浄剤を使用

するなど、毎日の手入れで清潔に保ち、年に1〜2回は歯科医院で定期健診を受けることが大切です。

8020は  
ライフステージに沿って

長い人生の中で、乳歯が抜け、永久歯が生え、成人してからは歯肉が衰えたりとさまざまな変化が訪れます。

人生の節目節目に歯の健康を考え、歯科健診と自己管理により歯と口のケアを行い、健康に保てるようにすることが大切です。歯と口の健康を守ることは、全身の健康にもつながります。

より楽しい人生を送るために8020をみんなで広め、実践しましょう。

無料の歯科健診を受けましょう

町では、歯の健康づくりを応援するため、下記の年齢の方を対象に、町内の歯科医院で無料健診を受けられる受診票を送付しています。受診票の有効期限は平成29年3月31日です。この機会に健診を受け、自分の歯と口の健康について考えましょう。

■無料歯科健診の対象者

40歳	昭和51年4月2日生～昭和52年4月1日生
50歳	昭和41年4月2日生～昭和42年4月1日生
60歳	昭和31年4月2日生～昭和32年4月1日生
70歳	昭和21年4月2日生～昭和22年4月1日生
80歳	昭和11年4月2日生～昭和12年4月1日生

※1歳～6歳までのお子さんに対しては、町で行う幼児歯科健診の案内を誕生月ごとに分けて行っています。歯科医師の健診と、歯科衛生士からの歯磨き指導を受けることができ、無料でフッ素塗布を行うこともできます。詳しくは、既にご送付している年間スケジュールとお知らせをご覧ください。

ぼく  
虫歯ゼロ  
わたし

5月18日の幼児歯科健診で虫歯がなかったお友達です。



ひいろ  
中崎 陽彩ちゃん  
(6歳・橋場)



りんと  
遠藤 凜人くん  
(6歳・茶屋場)



souた  
鳩岡 蒼汰くん  
(3歳・四日市)

教室・講座のお知らせ

ひきこもり家族教室

県央保健所では、病気など特別な理由もなく自宅にひきこもって社会参加しないまま思春期、青年期を過ごしている方の家族を対象に、ひきこもり家族教室を開催します。

ひきこもる本人の気持ちや関わり方について勉強したり、共通する悩みなどについて話し合い、家族みんながリラックスした気持ちで、ひきこもりに対応できるよう応援します。

■日時

- ① 6月8日(水)
- ② 8月3日(水)
- ③ 10月19日(水)
- ④ 12月14日(水)
- ⑤ 平成29年2月8日(水)

各回とも13時30分～15時30分

■内容 講話、グループでの話し合い、個別相談など

■場所 盛岡市保健所5階  
(盛岡市神明町3-129)

■申込み、問い合わせ先

県央保健所保健課  
精神・難病チーム  
☎019・629・6574

傾聴パートナー養成講座

八幡平市の傾聴パートナー「思縁つながり」は、傾聴パートナー養成講座の受講生を募集します。より良い人間関係づくりに必要な「聴く」技能を身に付けませんか？

■日時

- ▽傾聴養成講座
- ① 7月9日(土)～10日(日)
- ② 7月16日(土)～17日(日)
- ▽スキルアップ講座
- ① 9月3日(土)～4日(日)
- ② 9月10日(土)～11日(日)

2講座とも、各回10時～17時

■場所 八幡平市役所

■募集定員 60人

■受講料 4千円

■講師 NPOホールファミリィケア協会理事長 鈴木絹英さん

■申込み、問い合わせ先

「思縁つながり」事務局

☎090・6225・4641

「申込締切」

傾聴養成講座Ⅱ 6月30日(木)

スキルアップ講座Ⅱ 8月25日(木)

