

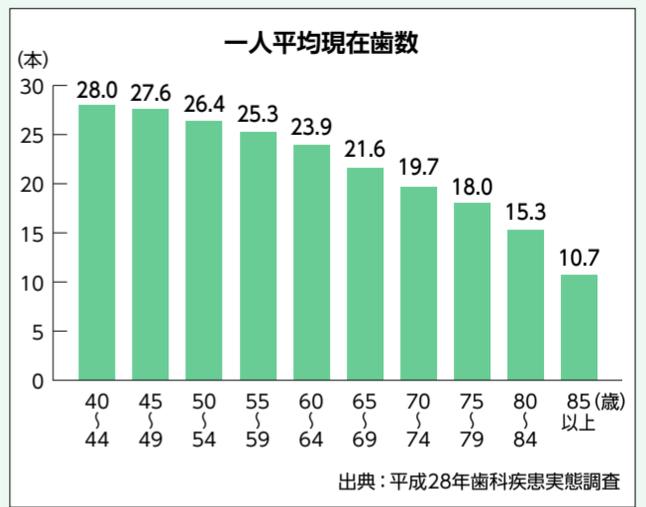
今から始める 健康づくり

キラリ☆健康おた

8020(ハチマルニイマル)運動を ご存じですか？

「80歳で自分の歯を20本以上保ちましょう」という運動です。人生100年時代、何でも噛める歯と口の健康を保つことは、生活の質を豊かにします。「歯の本数と食品を噛む(咀嚼)能力に関する調査」から、自分の歯が20本以上あれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めるという結果がでています。

平成28年の歯科疾患実態調査では、年齢が高くなると平均の歯の本数が少なくなっています。歯を失うことで、やわらかい食べ物を好むようになり、食べられる食品が偏って、体に必要な栄養が摂取できない状態になってしまうこともあります。歯と口の機能を維持して健康を保ちましょう。



Vol.53 8020(ハチマルニイマル)を目指しましょう

永久歯の歯を失う主な原因は、 歯周病とむし歯です

歯を失わないために、毎日の歯みがきなどのセルフケアを行い、定期的に歯科検診を受けましょう。

●セルフケアのポイント

- 歯みがきを丁寧に行う
- 自分にあった補助具(デンタルフロスや歯間ブラシ)を使用する
- フッ化物入りの歯みがき剤を使用する
- バランスのとれた食生活を心がける
- 甘い食べ物・飲み物に気を付ける
- 禁煙する

歯周病・むし歯の予防～補助具のすすめ～

令和3年に実施した「大田区キラリ☆健康調査」では、健康増進維持のために心がけていることの中で、デンタルフロスや歯間ブラシを使うと回答した区民は、年代別で女性は50代、男性は30代が最も多い結果となっています。

歯周病は、年齢が高くなると増えていく傾向にあります。歯周病予防には歯と歯の間のケアが大切です。自分にあった補助具(デンタルフロスや歯間ブラシなど)を見つけて歯ブラシと併せて使用する習慣をつけましょう。

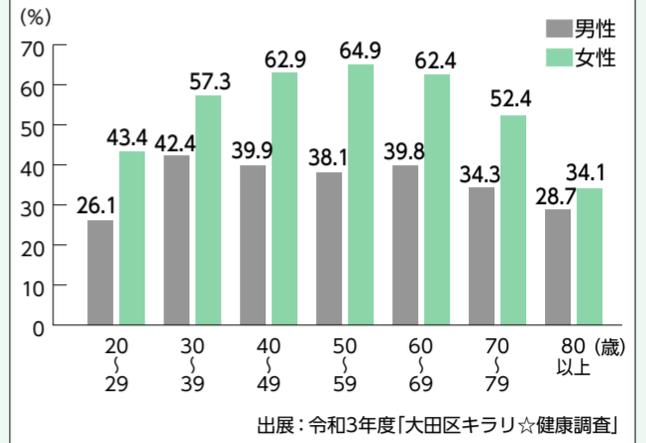


©大田区

また、むし歯は、治療した歯の周り、入れ歯のバネがかかる歯、歯と歯肉の境目や歯と歯の間にできやすいため、注意してみがきましょう。フッ化物入りの歯みがき剤も効果的です。使い方などをおかかりの歯科医療機関で教えてもらいましょう。

もし歯を失ってしまったら、歯科医師に相談をして、噛める状態にしてもらうことで歯と口の機能を維持して健康を保ちましょう。

デンタルフロスや歯間ブラシを使うと回答した 区民の割合



▶問合先 健康づくり課健康づくり担当
☎5744-1683 FAX5744-1523

みる・きく・まなぶ 区民のひろば

◆卓球で健康に

初心者も可。5月10・17・24・31日、6月7日(休)午後1時～3時30分、馬込文化センターで。電話で☎山本☎090-2474-6929

◆遺言・相続専門行政書士による無料相談会～遺言、相続でお悩みの皆さまへ～

5月10日(休)・21日(日)午前9時30分～午後4時、消費者生活センターで。電話で☎弓野☎080-5648-8107

◆初めての箏・文化箏体験

5月10・24日(休)①午後1時～2時②午後2時15分～3時15分、大田文化の森で。電話で☎500円☎杉山☎090-2161-3284

◆楽しく踊ろう社交ダンス初級～中級
5月11・18・25日、6月1・8日(休)午前10時～11時、池上文化センターで。電話で☎1,000円☎村上☎090-2652-3365

◆中高年の初級英会話講習会～どう始めたらよいか考えている方に～

5月11日(休)午後1時15分～2時15分、消費者生活センターで。抽選で5名。電話で☎1,000円☎中島☎080-4118-4509

◆フラダンスを体験してみませんか！～はじめての楽しいフラダンス体験会～

おおむね50歳以上の方。5月13日(休)・25日(休)午後0時30分～1時30分、大田文化の森で。先着各10名。電話で☎1,000円☎森本☎090-4597-5509

◆行政書士による「セミナー」と行政書士・司法書士・税理士・弁護士の合同による「よろず相談会」

5月14日(日)①午前10時30分～正午(終活セミナー)②正午～午後3時(よろず相談会)、消費者生活センターで。先着①20名②4組(1組40分)。電話で☎清水☎6671-1123

◆篠笛演奏会rera(レラ)

5月14日(日)午後2時15分から、田園調布せせらぎ館で。先着40名。5月13日までに電話で☎重松☎070-6426-0428

◆ミニテニス体験会

16歳以上の方。上履き、タオル持参。5月14・21日(日)午後4時から、調布大塚小学校で。電話で☎杉木☎090-6032-6062

◆子どもからシニアもフラで元気に！

5月15・29日、6月5日(月)①午前11時から②午後3時から③午後4時から④午後7時から、池上駅近くの会場。先着各3名。電話で☎500円☎落合☎090-4607-6798

◆フラワーアレンジメント体験会！

5月17日(休)午後1時30分～3時30分、消費者生活センターで。先着5名。電話で☎3,000円☎鶴田☎090-6506-5907

◆水中ウォーキング・水泳体験

コーチ指導。女性のみ。5月19・26日(休)正午～午後2時、矢口区民センター温水プールで。5月18日までに電話で☎居木井☎5711-2011

◆行政書士・社労士・司法書士・弁護士・遺言・相続専門家合同無料相談会

5月21日(日)午前10時から、消費者生活センターで。電話で☎石井☎090-2443-2555

◆親子でリトミック！

0歳(おすわり)～3歳のお子さんと保護者。5月24日(休)午前9時40分～10時20分、田園調布せせらぎ館で。先着15名。5月22日までに電話で☎500円☎井田☎080-6557-6262

◆嶺町地区民生児童委員「緑むすびの会」

区内在住で23～35歳の未婚の男女。5月27日(出)午後1時～4時45分、嶺町集会所で。選考で各15名。5月15日までに電話で☎清水☎090-2409-6150

◆たばこの自助グループ「freedom」たばこの悩みをみなさんと話し合いませんか？

5月27日(出)午後7時～9時、オンライン(Zoom)で。先着10名。電話で☎星野☎080-5535-5277

◆マンション管理士会による相談会～マンション管理全般のご相談～

5月28日(日)午後2時～4時、エセナおおたで。電話で☎水野☎090-1818-1700

◆musiaみやびな音楽会「箏」

①③十三絃箏②二十五絃箏による演奏。5月28日(日)①午後2時～2時30分②午後2時50分～3時20分③午後3時40分～4時10分、田園調布せせらぎ

掲載の催しは区の主催ではありません。ご自身の責任で参加してください。

費＝参加費など ☎＝申込先か問合先 ※費用の記載がないものは原則無料

●掲載申し込み＝催し名、サークル名、日時、場所、講師名、費用、問合先の氏名・〒住所・電話番号、区報5月1日号の感想(最も関心があった記事、1面の感想など)を明記し、〒144-8621大田区役所広聴広報課「区民のひろば」係へ

●締切＝掲載月2か月前の15日必着

●開催日や申込締切日が1～9日までのものは前月の1日号、10日以降のものは当月の1日号(1月のみ1～14日のものを12月1日号、1月15日～2月9日のものを1月11・21日号)に掲載します。

●掲載できないもの①営利目的や売名目的、講師が主催する教室と認められるもの②政治・宗教関係③同一の人物が団体で、前回の掲載から6か月経過していない催し④会員の募集が目的のものなど ※令和5年7月1日号に掲載する場合、次に掲載できるのは令和6年1月11・21日号です

●紙面の都合で全てを掲載できない場合があります。

館で。先着各100名。5月28日までに電話か当日会場へ☎1,000円(中学生以下の方は無料)☎大井☎6426-1131

◆初めてのギターと音楽セミナー・ワークショップ&交流会

貸し楽器有り。5月28日(日)午後3時から、山王会館で。電話で☎1,000円☎景山☎070-4122-4749(午後7時以降)

◆「路の会」朗読発表会

5月31日(休)午後1時から、大田文化の森で。当日会場へ☎080-1253-0883黒田

◆プレママ・プレパパ・赤ちゃんのひろば

1歳6か月までのお子さんと保護者、妊婦。保育園体験や身長・体重の測定。

6月2日(日)午前10時から、西馬込一丁目の会場。先着3組6名。電話で☎赤川☎6429-9885

◆クレフ・プラス・クワイヤ演奏会

金管楽器による演奏会。6月3日(出)午後3時から、大田文化の森で。先着251名。当日会場へ☎3757-5777土屋

◆おおたの生き物はっけん隊(親子自然体験会)(10日制)

小学1年生以上のお子さんと保護者。6月11日(日)から全10回、午前9時45分～正午、田園調布特別出張所ほかで。抽選で35名。5月10～25日に電話☎1人1,000円(10回分)☎北間☎090-9132-1349