



2025

6月
4日

虫歯予防デー

今月のテーマ【むしば予防】

昭和3年から昭和13年まで、日本歯科医師会が「6(む)4(し)」にちなんで、6月4日を「虫歯予防デー」としたのが始まりです。その後、「口腔衛生週間」や「口腔衛生強調運動」と名称が変わり、平成25年からは「歯と口の健康週間」(6月4日～10日)となりました。生涯を通して自分の歯で食べ、健やかな生活を送るためには、子どもの頃からのむし歯予防・歯周病予防が大切です。この機会に歯や口の健康について見直してみませんか？

めざそう!!80歳で20本!!

子どもの歯は全部で20本、大人の歯は親知らずをぬいて28本あります。「8020運動」は80歳で自分の歯を20本以上残そうという国民運動です。2022年の調査では、80歳の人の51.6%が8020を達成しています。自分の歯で食べられることは、豊かな生活につながります。そのためには小さい頃からのむし歯予防が効果的です。定期的に歯科医院で歯と口腔を診てもらいましょう。

歯と口の健康を保つためにできるポイント



～乳幼児期・学童期～

- ・歯みがき習慣を身につけ、保護者による仕上げみがきをする
- ・フッ素入り歯みがき剤やフッ化物洗口を利用する

～成人期～

- ・自分に合った歯ブラシや歯間ブラシなどを使い歯垢を取り除く
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診する

～高齢期～

- ・歯みがきをする等口腔内を清潔にする
- ・食事はよく噛んで食べる
- ・舌や頬、お口の体操をする

歯や口の健康は毎日の積み重ねが大切です。今日から取り組めることから始めましょう！

≫ 次回は「熱中症対策」について掲載します

ほけんセンター ニュース

検診や健康情報をお知らせします

乳がん検診を行います

乳がんは女性に一番多く、早期には自覚症状がないことが多いですが、早期発見によって治る可能性の高い病気です。早期に発見するためにも、定期的に検診を受けることが大切です。

【問】保健センター ☎ 83-2312

★お申し込みしていない方も受診が可能です。

受診希望日前日まで下記問合せ先へ連絡をお願いします。

日時：6月11日(水)～6月16日(月)
※15日(日)除く

場所：村田町中央公民館

対象：30歳～40歳の方(年度末年齢)

41歳以上の方で前年度未受診の方

※受付時間及び持ち物等は受診票に同封のチラシをご覧ください。

※申込みがあった方には受診票を5月下旬に郵送しています。



睡眠のワンポイントアドバイス

今月号より、良い睡眠をとるためのポイントを毎月掲載しますので、お役立てください。

寝室は暑すぎず寒すぎない温度で、就寝の約1～2時間前に入浴し体を温めてから寝床に入りましょう