



## 今月のテーマ【歯】



2025

11月  
8日  
いい歯の日

11月8日は「いい歯の日」。80歳で20本の歯を残す8020運動の一環として、平成5年に「1(い)1(い)8(歯)」の語呂合わせで日本歯科医師会により定められました。

自分の歯を残すためには、早めの治療はもちろん、日頃からの予防が重要です。また、長く健康で暮らすために、歯だけでなく、口腔（歯肉や舌など口の中のこと）の健康についても考えてみましょう。

### 健康も 楽しい食事も いい歯から

村田町では、令和5年9月に歯科口腔保健推進条例を制定し、令和6年8月に村田町歯科口腔保健推進計画を策定しました。計画の基本方針として、「ライフステージに応じた歯科口腔保健の推進」と「生涯にわたる口腔機能の維持向上」を定め、一人ひとりが歯科口腔保健に関する正しい知識を持ち、生涯にわたり日々の生活の中で歯科疾患の予防に向けた取り組みを行うことを目指しています。

### いい歯を保つためのポイント

健康な歯でいること、歳を重ねても自分の歯で食べられることは、食事がおいしく会話も楽しく、表情も豊かになります。「いい歯の日」をきっかけに歯と口の健康に関心を持ち、家族みんなで歯と口の健康を大切にしていきましょう。

- 規則正しい食生活、正しい歯みがきの習慣づけをしましょう
- お子さんには仕上げみがきも必要なケアです。小学校4年生頃までは、毎日寝る前に仕上げみがきをしましょう
- 歯ブラシのみで落とせる汚れは、6割程度。歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシを併用しましょう
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健診やお口のケアを受けましょう

≫ 次回は「適正飲酒」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

### ● 健診結果説明会を開催 ●

健診結果の見方と生活習慣病予防のポイントをわかりやすくお伝えします。詳しくは、個別通知しますのでぜひご参加ください。

1月～2月には今年度特定健診を受けていない方を対象に個別健診を実施します。詳しくは1月号の広報紙をご覧ください。

## ～健診結果を確認しましょう～

9月17日から10月1日に実施した総合健診の結果は、11月4日（月）以降順次郵送します。お手元に届いたら健診結果をご確認ください。

**要治療・要精検**と判定された場合には、医療機関での**精密検査**あるいは**治療**が必要です。健診結果を持って、早目に受診しましょう。

なお、大腸がん検診及び結核肺がん検診の結果、精密検査が必要となる方には、別途通知が届きますので、内容を確認のうえ、検査を受けてください。



### 睡眠ワンポイント アドバイス

夜はリラックスして、  
眠くなってから布団に入ると寝つきがよくなります！