



健康情報誌

# おおふなと

発行元：大船渡市生活福祉部健康推進課

電話：0192(27)1581

発行日：平成30年5月

トントン拍子に健康に♪ ~健康は家族の宝~

第1号

## 名医にきく！第1弾

参加  
無料

## 『口の中が変われば、体が変わる』講演会



お口のことでお悩みの方、また糖尿病や予備軍の方はぜひご参加ください。最新研究でわかってきた口の中と体の関係についてプロの視点からお伝えします。

日時：平成30年**6月16日**（**土**） **午前10時開演**

会場：**総合福祉センター（大船渡警察署となり） 大会議室**

講師：大船渡市国民健康保険歯科診療所 歯科医師 **熊谷優志 氏**

定員：100名

申し込み方法は**こちら** ▶ **電話 0192-27-1581**

（受付時間：午前9時～午後5時 土日祝日を除く）

▶ **FAX 0192-27-1589** ▶ **メール ofu\_kenkou@city.ofunato.iwate.jp**

FAX またはメールでお申込みの方は、件名を「講演会参加」とし、①氏名（フリガナ）、②生年月日、③電話番号を記載の上お申込みください。



# 得健康情報



大船渡市の	
むし歯のある子どもの割合	
1歳6か月児	県内ワースト <b>7</b> 位
3歳6か月児	県内ワースト <b>3</b> 位

皆さんは大船渡市の健康状態を知っていますか？実は、

## むし歯のある子どもが多い地域なのです。

市内に住む**3歳**の子どもの**3人**に**1人**がむし歯を持っている状態です。

「子どもの歯は生え変わるからむし歯になっても大丈夫！」とっていませんか？それは大間違い！

乳歯がむし歯になると、

### ○永久歯もむし歯になりやすくなる

むし歯はむし歯菌による感染症です。むし歯を放っておくと、むし歯だらけの環境の中に永久歯が生えてきます。乳歯のむし歯も早く見つけて早く治すことが大事です。

### ○歯並びが悪くなる

むし歯によって乳歯の形が崩れたり、幅が狭くなったりすると、永久歯が生えてくるスペースが確保できなくなり、歯並びが悪くなってしまいます。

### ○言葉の成長にも影響が

幼児期は、たくさん言葉を覚える大事な時期です。乳歯がむし歯で歯が抜けてしまったり、歯並びが悪いと正しく発音ができなくなります。

～健康な歯は健康な生活習慣の証～



口の中を見れば、どんな生活を送っているか一目瞭然です。歯を磨く習慣や規則正しい食生活を子どものうちから習慣化させ、子どもの歯を守りましょう。

## むし歯予防の3原則



### つけない



- 大人が口をつけた食べ物、飲み物、箸などを子どもと与えない。(子どもにむし歯菌がうつらないようにする)

### ふやさない



- 甘い飲み物、あめ、ガムなどをだらだら食べないこと。
- 食事はよく噛んで唾液をたくさん出すこと。

### やっつける



- 食べたら歯磨きを。(8～9歳までは仕上げ磨きを)
- 特に寝る前の歯磨きは丁寧に。

## 「健康づくり10か条」推進中

大船渡市では健康づくりの実践のために「健康づくり10か条」を推進しています。まずはやってみよう！「はじめやすい」「続けやすい」が生活改善のポイントです。

今月は、10か条のうち「第7条」を皆さんにご紹介します。

### 第7条

#### 食べたら歯みがきをする

食事や間食の後には歯磨きを行い口の中の清潔を保ちましょう。歯磨きが十分にできない子どもには大人が仕上げ磨きを行いましょう。歯磨きと合わせて、歯間ブラシ糸ようじなどを活用することや、定期的に歯科医院を受診し歯石除去、フッ素塗布などを行うことも効果的です。



### 健康電話相談はこちら

健康に関する疑問、相談はお気軽に健康推進課へ。保健師、栄養士、歯科衛生士が相談を受け付けます。

大船渡市生活福祉部健康推進課

0192-27-1581

### 大腸がん検診のお知らせ

6月は赤崎町、日頃市町、三陸町綾里・越喜来・吉浜にお住まいの40歳以上の方が対象です

# 6月の健康づくり情報

※全て申込みが必要です。

👉 下記の教室を開催します。詳しくは大船渡市生活福祉部健康推進課までお問い合わせください。(電話：0192-27-1581)

## 健康づくり座談会

ご近所の皆さんで健康づくりについて話してみませんか？市内10地区で開催します。

日程▶6/1(金)～7/27(金)

会場▶各地区公民館

時間▶10時～11時30分

内容▶①お話「大船渡市が抱える健康課題」  
「今、糖尿病について知っておきたいこと」  
②座談会「教えて！あなたの健康づくり」

## 食生活改善推進員養成教室

食生活を基本とした健康づくりのボランティアを養成する教室(全5回)です。食について学びたい方、家族の健康が気になる方におすすめです

日程▶6月～10月まで毎月1回

会場▶総合福祉センター(大船渡警察署となり)

時間▶10時～14時

内容▶生活習慣病を予防する食生活・運動、食育、栄養の基礎など食に関する講義、調理実習を行います。

👉 下記の教室を開催します。詳しくは大船渡市体育センター・勤労青少年ホームまでお問い合わせください。(電話：0192-27-1001)

## ルーシーダットン(タイ式)ヨガ教室

ヨガを通して体の不調やスタイルの乱れを調整し美しい体を手にいれませんか？

日程▶6/1(金)～7/20(金)まで毎週金曜日  
(計8回)

会場▶大船渡市勤労青少年ホーム体育室

時間▶19時～21時

## 剣道教室

日程▶6/1(金)～7/20(金)まで毎週水・金曜日  
(計10回)

会場▶大船渡市民体育館

時間▶19時～21時

対象▶幼児、小・中・高校生及び一般

## パナソニック復興支援スポーツふれ合い授業 in 大船渡

バレー・ラグビーの全日本選手が大船渡にやってくる！昼食付きで参加した子どもたちにはプレゼントもあります。

日程▶6/24(日)9時30分～14時30分

会場▶大船渡市民体育館

対象▶小学生先着100名

## バレーボール教室

日程▶6/21(木)～9/27(木)まで隔週木曜日  
(計10回)

会場▶立根小学校体育館

時間▶19時～

対象▶小学生(初心者)