

健康生活推進員さんの「郷土料理の伝承〜太巻き寿司教室〜」参加者募集

日時 11月9日(水)10時〜12時30分 (受付9時45分)

内容 房総太巻き寿司づくり(試食は行いません)

場所

保健センター2階栄養指導室

対象 市内在住者

定員 10人(申込順)

費用 800円

持ち物

エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、巻きす2枚(保健センターで貸し出し可能)

申込締切 11月2日(水)

主催

茂原市健康生活推進員会

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用、手指消毒のお願いと体調確認をします。

※感染状況により変更または中止となる場合があります。

申込み・問合せ

保健センター

TEL(25)1725 FAX(25)1865

在宅で寝たきりの方などに訪問歯科事業を行っています

市では、茂原市長生郡歯科医師会の協力により、寝たきりや体が不自由で外出できず、歯科健診を受ける機会に恵まれない方に、在宅訪問歯科事業を行っています。

在宅訪問歯科事業を行うことにより、口腔内の衛生状態を改善し、口腔機能の維持・回復だけでなく、全身的な機能の向上を図ることが期待できます。ぜひご利用ください。

対象

①65歳以上の寝たきりの方 ②障害などにより外出困難な方

※①・②とも介護保険法による歯科部門の居宅療養管理指導のサービスを受けている方および施設入所者は除く

内容

①口腔内清掃および義歯清掃などの歯科保健指導 ②歯周病、むし歯などに対する応急処置 ③往診歯科医療の必要性の把握(市内の協力歯科医師が訪問します)

実施制限

1年に1回限りで自己負担はありません。なお、以後の治療が必要な場合は保険診療となります。

申込み・問合せ

保健センター

TEL(25)1725 FAX(25)1865

めざせ8020 No.161

全身の健康は歯の健康から!

健康の維持・増進や病気の予防には、さまざまな食材をバランスよく食べることがとても大切です。そして、なんでもよく噛んで食べるためには健康な歯が欠かせません。「歯の本数」と「食べられる食材」には、大きな関連があります。正常な永久歯(大人の歯)の本数は28本で、親知らずを含めると32本になります。しかし、何らかの原因で歯が少なくなってしまうと、食べられる食材の幅は狭くなってしまいます(イラスト参照)。また、しっかり噛んで食事を取ること、肥満予防・脳や味覚の発達・胃腸の調子や滑舌が良くなるなど、効用もたくさんあります。

毎日の歯みがきと定期的な

歯科健診でむし歯や歯周病を予防し、いつまでもおいしく楽しく食事ができるようにしていきたいですね。



▲歯の本数と食べられる食材

ワンポイント

歯だけじゃない!? お口の衰えに注意!

「滑舌が悪くなる」、「食べこぼしをする」、「わずかなむせ」、「口の乾燥」などは、口の衰え(オーラルフレイル)を示すサインです。このささいな衰えに気付き、口腔機能を回復させることが大切です。

また、衰えを防ぐためにも、バランスの良い食事を取り、栄養状態を保つことを心掛けます。

モーバとラッシーの歯ッピータイム 「カミング30のおはなし」も見てみてね!



保健センター TEL(25)1725 FAX(25)1865

善意をありがとうございます (敬称略)



- 市へ: 土屋 充 (金10万円), 海中 雄二 (金1万円), (一財)千葉県まちづくり公社, 長生の森公園管理事務所 (花苗4千苗), 株合同資源(大型テレビ3台)
茂原市社会福祉協議会へ: 千葉県生涯大学校 長生学友会 (金3万2009円), 千村 文彦 (金1万円)