

## 歯の健康を守りましょう

6月4～10日は「歯と口の健康週間」

普段何気なく使っている歯ですが、歯は食べ物をかむだけでなく、正しい発音や表情の豊かさにも影響します。

自分の歯が20本未満になると、うまく食べられない、滑舌が悪くなる、表情が乏しくなるなど、生活の質が下がります。自分の歯を健康な状態で保つことが、生活の質を維持、向上することにつながります。



歯を失う原因のほとんどが、むし歯や歯周病です。むし歯や歯周病は、口の中の細菌や歯に付着している歯垢（プラーク）が原因で起こります。毎日の生活で次のことに注意して、歯の健康を守りましょう。

### 毎日のセルフケアが重要です

むし歯予防も歯周病予防も、重要なのは口の中を清潔にすることです。

歯磨きを丁寧にするとともに、磨き残しを減らすために、歯間ブラシやデンタルフロスを活用することも有効です。

睡眠中は、唾液の分泌が減り、細菌が増えやすくなるため、寝る前は特に丁寧に磨きましょう。



### 食生活を見直しましょう

糖分は、むし歯原因菌のエサになるため、取りすぎに注意しましょう。また、ダラダラ食いは、歯が溶けやすい状態を続けることになるため、規則正しい食生活を心掛けましょう。

### かかりつけの歯科医をもちましょう

むし歯も歯周病も早期発見が大切です。かかりつけの歯科医をもち、定期的にチェックを受けることで、早い治療につながります。



## 3原則を守って食中毒を予防しましょう



次の「食中毒予防の3原則」に注意して食品を取り扱い、食中毒を予防しましょう。

### ① 菌をつけない

#### 【手をよく洗いましょう】

- 調理を始める前や食事の前
- 生の肉や魚、卵を扱う前後
- トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- おむつを交換したり、動物に触れたりした後

#### 【分けましょう】

- 生肉や魚と、野菜を扱う器具は分けるか、しっかり洗浄しましょう。
- 生の肉を焼く箸と食べる箸を使い分けましょう。



### ② 菌を増やさない

- 生鮮食品は、できるだけ早く食べましょう。
- 調理したものは、早めに食べましょう。
- 生鮮食品や調理後の食品は、10℃以下で保存しましょう。

### ③ 菌をやっつける

- 加熱して食べる食品、特に食肉は、中心部まで十分に火を通しましょう。
- 野菜なども加熱して食べれば安全です。

# 介護予防に取り組みましょう

～あなたの力を地域で生かしてみませんか～

関甲いきいき長寿課 ☎0869-26-5948



## 第5期 介護予防リーダー養成研修を開催します

市では、高齢になっても、元気で安心して暮らせる地域づくりを目指しています。

このたび、介護予防の基礎知識や運動などの実技を学び、地域の元気づくりのお手伝いをしてくれる介護予防リーダーの養成研修を開催します。

お住まいの地域などで「集える場」を作ってみませんか。参加を希望する人は、電話でお申し込みください。

▷日時 6月20日、27日、7月4日、11日、18日、25日、8月1日、8日（いずれも水曜日、全8回）  
午後1時30分～午後3時30分

▷場所 瀬戸内市総合福祉センター  
（瀬戸内市民病院の南隣）

▷対象（全8回参加できる人）

①地域で介護予防などに関する自主活動を行ってみたい人

②介護予防活動などボランティア活動に興味のある人  
※特に資格は必要ありませんが、受講後に自主グループを立ち上げる気持ちがある人

▷内容

イスでできるストレッチ体操、筋力トレーニング、ゴム体操、レクリエーションなどの伝達と指導実践講習

▷定員 30人（先着順）

▷参加費 無料

▷申込期限 6月15日（金）



## 元気づくりポイント事業が始まります

あなたの「運動」にポイントがたまります！

65歳以上の方が介護予防活動に取り組むとポイントがもらえます。たまったポイントの数によって景品と交換できます。

仲間と一緒に頑張りましょう！

▷対象 瀬戸内市在住の65歳以上の人

▷参加方法

①元気づくりカードを受け取る。

②対象となる活動に参加し、スタンプを押してもらおう（スタンプ1個＝1ポイント）。

③スタンプを16個ためると、景品と交換できます。  
※元気づくりカードは、いきいき長寿課、地域包括支援センター、対象となる活動実施会場で配付します。

※対象となる活動は、事前に市に活動団体として登録し、スタンプの交付を受けているものに限りです。  
（例）はつらつ教室、はつらつOB会、公民館などでの運動教室など

★登録していただく活動団体も募集しています。詳しくは、お問い合わせください。

## 介護予防リーダー活動支援事業が始まります

市では、地域で介護予防活動に取り組んでくれる介護予防リーダーを応援します。

はつらつ教室やはつらつOB会などで介護予防リーダーとして活動すると、その活動実績に応じて評価ポイントが得られます。

ポイント数によって年間最高6,000円を報償金として受け取ることができます。

▷対象 介護予防リーダー養成研修終了者

▷参加方法

①市に介護予防リーダーとして登録する。

②介護予防リーダー手帳を受け取る。

③介護予防リーダーとして活動し、手帳にその活動場所に交付されたスタンプを押す。

④評価ポイント活用申出書を提出し、報償金の振り込みを申請する。

※介護保険料の未納、滞納がある場合は、報償金は出ません。

ご不明な点はお問い合わせください



セットちゃん