お口の健康づくり



■８０２０運動を知っていますか？

８０２０運動とは、平成元年から厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。開始当初わずか７％だった８０２０達成率は、平成28年の調査では50%を超え２人に１人が達成者となっています。
20本以上の歯があれば、様々な食品を満足に噛むことができると言われています。いつまでも美味しく食べ続け、健康寿命を延ばすためにも、歯やお口の健康を保ちましょう。

お口の健康を保つ秘訣は、セルフケア＋歯科医院での専門的ケア

歯を失う原因となる歯周病やむし歯を予防し、お口の健康を保つためには、毎日の歯磨きをしっかり行い、お口の中を清潔に保つことが大切です。また、歯磨きでは十分に落としきれない汚れを取り除くためには、歯科医院での専門的なケアも必要です。かかりつけの歯科医院を決め、定期的にチェックを受けましょう。

セルフケアのポイント

■効果的な磨き方
・歯ブラシを鉛筆と同じように持ち、１～２本ずつ小刻みに磨きましょう。
・１か所につき20回以上、軽い力で歯並びに合わせて磨きましょう。



■歯垢（細菌のかたまり）が残りやすい場所と磨き方
・歯と歯の間……デンタルフロスや歯間ブラシを使用しましょう
・歯並びが悪い所……歯ブラシを縦にして、１本ずつ磨きましょう
・歯と歯ぐきの境目…歯ブラシを斜め45度の角度で当て、小刻みに磨きましょう
・奥歯のかむ面……歯ブラシを垂直に当て、溝に沿って小刻みに磨きましょう

＊寝ている間は唾液の分泌量が減り、お口の中の細菌が繁殖しやすくなるため、就寝前の歯磨きは時間をかけて念入りに行いましょう。
＊歯ブラシは、１～２か月を目安に、毛先が開いてきたら交換しましょう。

歯科医院での専門的ケア

■専用の器具を使って、歯ブラシが届きにくい部分の汚れや、セルフケアでは取り除けない歯石をきれいに落としてもらいましょう。
■1年に1、2回は、歯や歯ぐきの状態をチェックしてもらいましょう。



【問合せ】地域包括支援センター　☎82-2780



全国最多通算21回目の清流日本一

後志利別川

令和３年全国一級河川水質調査「水質が最も良好な河川」に選ばれました！

今金町の中心部を流れる後志利別川が、毎年国土交通省が公表している全国一級河川水質調査「水質が最も良好な河川」に選出をされました。

今回の選出により選出回数は21回目となり、選出回数日本一となっています。これからも日本一の清流である後志利別川を誇りに思い、この大事な自然を守っていきましょう。

NPO法人 後志利別川清流保護の会
会員募集中！

清流保護活動や河川環境に関する事業をおこなっています。

【問合せ】同会理事長　竹内 正夫
〃 副理事長　天井 幸雄

ピリカ産いちごスイーツ共同開発 地域おこし協力隊×クアプラザピリカ

クアプラザピリカでは冷凍いちごを使った「いちごぶし」や「いちごスムージー」などの販売を行っています。

今年度からふるさと納税に冷凍いちごが加わりました。

そんなピリカ産いちごを使用し、地域おこし協力隊とクアプラザピリカがコラボしたスイーツが完成しました！完成したスイーツは、いちごを砕いて凍らせたものにソーダを注いだ「いちごクラッシュソーダ」、ミルクを注いだ「いちごクラッシュミルク」という2種類のドリンクです。機会がありましたら、是非ご賞味ください。

それに合わせ、クアプラザピリカ館内に、ドリンクと一緒に撮影できるフォトスポットも設置したので、SNSでシェアしてくださるとうれしいです。

いちごを活用したスイーツをまだまだ考案中です。町内のパン屋さんや、お菓子屋さんに協力を募り、いちごスイーツを集めたいちごフェアの開催を計画しています。

地域おこし協力隊が運営するインスタグラム・いまｃｈ．で報告していきたいと思っておりますので、今後とも応援いただければと思います。よろしくお願いします！



▲共同開発スイーツ



▲フォトスポット

【問合せ】まちづくり推進課　まちひと交流グループ　☎82-0111

「もしかしたら認知症かも？」のご相談は