自治制施行 120 年・町制施行 70 年
体育協会創立 70 年記念　第 62 回町民体育祭

７月９日、第 62 回町民体育祭が今金小学校グラウンドで開催されました。

当日は、時折小雨が降るなど天候が心配されましたが、何とか終了まで天候が崩れることなく実施することができました。

開会式では、前年度総合優勝した本町から２名の児童が「３連覇を目指してがんばります」と力強い宣誓が行われました。

今年は、体育協会創立 70 年にちなんで徒競走は 70m、玉入れは 70 個というように例年とは異なった競技が行われました。

熱い戦いを繰り広げた結果、寒昇が総合優勝を勝ち取りました。

成績	
順　位	団　体　名
優　勝	寒　昇
準優勝	南　町
3　位	神　丘
4　位	八　束
5　位	本　町
6　位	末広町
7　位	高美町
8　位	大和町
9　位	種　川
10　位	日の出町

特別賞
本　町
大和町
日の出町

応援賞
高美町
末広町


▲ 70 個の玉の玉入れ


▲みんなでジャンプ

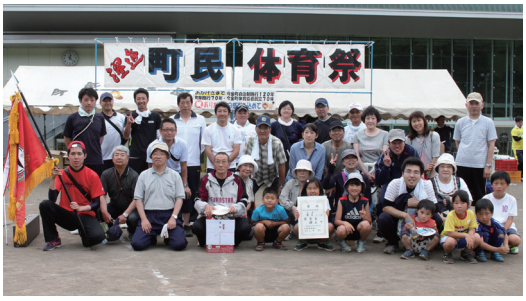

▲ナイスキャッチ


▲トライアスロン in 今金


▲あせらずゆっくりいこう


▲男女混合年齢別リレー


▲優勝旗を受け取る寒昇代表



▲優勝した寒昇の集合写真

お口の健康づくり

地域包括支援センター・保健福祉課

☆今月の主なお知らせ
①お口の健康づくり
②児童扶養手当・特別児童扶養手当

≪自分の歯を大切にしましょう≫

お口の健康は毎日の生活や、身体の健康に深く関わっています。いつまでも、心も身体も健康で充実した生活を送れるよう、日頃からお口の中を清潔にし、歯を大切にしましょう。

歯の大切な働きとは

☆物を噛み砕く☆発音を助ける☆顔の形（表情）をつくる☆体のバランスを支える

歯を失ってしまう原因

歯周病は進行すると、歯を支える骨を溶かしていき歯が抜けてしまう病気で、歯を喪失する原因の第一位となっています。むし歯や歯周病は、大変身近な病気ではありますが、初期には自覚症状が現れにくく、放置すると歯を失う原因となりますので定期健診や早期治療が大切です。

歯を失ってしまうと…

- ☐ かたいものが噛みにくくなる
- ☐ 食事に時間がかかる
- ☐ 胃腸に負担がかかる
- ☐ 発音が悪くなる
- ☐ 口元が気になる
- ☐ 食いしばる力が入らない
- ☐ 認知症や肥満のリスクが高まる

食べる機能を落とさないためには、歯科医院で適切な治療を行い、失った噛み合わせを補うことが大切です。





☆いつまでも自分の歯で過ごすためのポイント☆

1）丁寧な歯磨きで、磨き残しを減らしましょう。

磨き残しを減らし、病気の原因になる歯垢（細菌の塊）をできるだけ溜めないようにしましょう。就寝前に時間をかけて丁寧に磨くことが大切です。（寝ている間は唾液の分泌量が減り、細菌が増えやすくなるため。）歯の表面がツルツルになっているか舌触りでチェックしてみましょう。

2）歯間清掃用具を使用しましょう。

歯ブラシだけでは歯と歯の間の清掃は難しいので、フロスや歯間ブラシを使用しましょう。

3）規則正しい食生活を心掛け、食事をよく噛んで食べるように意識しましょう。

飲食の回数が多いと歯が溶かされる時間が長くなり、むし歯ができるリスクが高くなります。よく噛むことで唾液の分泌量が増え、お口の中の細菌の増殖を抑えてくれます。

4）かかりつけ歯科医を持ち、クリーニングや定期健診を受けましょう。

歯周病やむし歯は、初期には自覚症状が出にくい病気ですので定期健診を有効活用しましょう。

【問合せ】保健福祉課　地域包括支援センター　歯科衛生士　☎82-2780