

「健康ちづ21（平成29年度改訂版）」の紹介⑦ あなたの「体」と「こころ」を大切にするために…

智頭町健康増進計画「健康ちづ21（平成29年度改訂版）」では、健康づくりの具体的な取り組みを7つの分野に分けて定めています。今月は「歯の健康」について紹介します。

歯の健康

目標① 毎日朝晩歯みがきをしよう

目標② 1日1回は丁寧に歯みがきをしよう

自分の口でおいしく食事をとることは、全身の健康と深く関係しています。歯や歯ぐきの健康を守るために、毎日、丁寧に歯みがきをしましょう。理想は、毎食後に歯みがきをするのですが、まずは、朝食後と夕食後の歯みがきを習慣にしましょう。

また、一本一本、表も裏も丁寧に歯みがきをするためには、ある程度時間をかけ



ることが必要です。洗面所での歯みがきにこだわらず、テレビを見ながら、お風呂につきりながら、などのながらみがきで、時間をかけた歯みがきができるよう、工夫してみてください。

入れ歯でも歯みがきは必要！

総義歯（総入れ歯）であれば、歯みがきをしなければいけないと思つていません。義歯用の洗浄剤につけるだけでは汚れを落とすきれません。義歯も毎日歯ブラシで汚れをこすり落とすことが非常に大切です。

目標③ 年に1回は歯科を受診しよう

口の中の健康を保つために、症状がなくても、年に1回は歯科を受診することも大切です。

歯科を受診することで、口の中の状態をチェックする

だけでなく、口の状態や歯並びにあった正しい歯みがきの方法、デンタルフロス、歯間ブラシなどの使い方を学ぶこともできます。また、毎日の歯みがきでは除去できない歯石の除去などもしてもらえます。



歯周疾患検診・後期高齢者歯科健診を受けよう

【歯周疾患検診】

40・50・60・70歳の人を対象に行っています。対象者には受診券を送付していますのでぜひご利用ください。

【後期高齢者歯科健診】

75歳以上の人が対象です。希望の人は、福祉課まで申込みください。

目標④ 噛みごたえのある食材を取り入れ、よく噛んで食べる習慣をつけよう

毎日の食事をよく噛んで食べることは、口の機能を向上させるだけでなく、消化吸収を助ける、食べ過ぎ・肥満防止になる、などの効果があります。

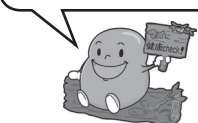
噛みごたえのある食品

次のような食品を取り入れると、自然に噛む回数が増えます。

- 大根 ● きゅうり
- ごぼう ● にんじん
- キヤベツ ● 焼いた肉
- いか ● たこ ● ナッツ
- りんご ● せんべい



半年にわたり、健康ちづ21についてご紹介しました。皆さんの「体」と「こころ」を大切にするための参考になったでしょうか。



智頭町 健診キャラクター まめ助くん

健康に関する相談などがありましたら、福祉課まで連絡ください。

発展し続ける圏域をめざします

因幡・但馬麒麟のまち連携中枢都市圏

4月1日に、鳥取市、岩美町、若桜町、智頭町、八頭町及び新温泉町の1市5町で「因幡・但馬麒麟のまち連携中枢都市圏連携協約調印式」を行い、6市町による因幡・但馬麒麟のまち連携中枢都市圏を形成しました。

因幡・但馬麒麟のまち圏域は、地理的、歴史的背景から経済、文化などさまざまな面でつながりのある1市5町で形成し、医療・福祉、産業・観光、農林水産業、地域公共交通など各分野で90の事業に取り組み、活力ある社会経済、発展し続ける圏域をめざしています。

90の事業のうち、「広報誌りしー記事掲載事業」として、平成31年2月号より、各市町のイベントや事業を紹介する「麒麟のまちInformation」を広報誌に掲載します。

- ・ 圏域目標人口とめざす将来像
- ・ 地域の資源や特徴を生かし自立した活力ある圏域
- ・ 都市機能が充実し快適で安心して暮らせる圏域
- ・ 交流が盛んでにぎわいのある圏域
- ・ 環境に優しい圏域
- ・ 若者に魅力ある圏域

圏域目標	平成 32 年推計人口
	236,330 人
	平成 32 年目標人口
	238,000 人 (平成 32 年国勢調査)

調印式の様子



(左から、兵庫県但馬県民局長、鳥取県地域振興部長、新温泉町長、八頭町長、鳥取市長、智頭町長、若桜町長、岩美町長、総務省自治行政局市町村課長)