

11月8日は『いい歯の日』

～お口の健康を守りましょう～

歯を失う原因の80%を占めると言われている『虫歯』と『歯周病』。これらの予防には口の中を清潔に保つことが大切です。歯間部清掃用具^{★1}を使い、すき間の汚れをきれいに落としましょう。また、お口の健康を守るには、顔の筋肉強化も大切です。顔面体操^{★2}でほおや唇などの筋肉を鍛えましょう。

噛む COME どうぶつえん 2010

10月23日(土)、円山動物園で『いい歯の日』啓発事業を開催。カバの歯みがきや、動物クイズ、獣医師のお話など盛りだくさん!



※デンタルフロスなどのサンプル配布もあります!

★1 歯間部清掃用具 (デンタルフロスや歯間ブラシ)

歯間部清掃用具を併用することで虫歯や歯周病、口臭の原因となるプラーク(歯垢)を95%除去することが可能となります。



★2 顔面体操

顔面体操はだ液を出しやすくしたり、口臭を防ぐなどの効果のほかに、ほおや唇など顔の筋肉を動かすことで脳にほどよい刺激が伝わり、表情を豊かにする効果もあります。

手順

①～③をそれぞれ約10秒間行った後、いっきに力を抜きリラックスします。これを3回繰り返します。

- ① ●はじめに十分息をすい ●唇を横にひいてほおをあげ ●しっかりと目を閉じる。
- ② ●口と目を大きく開ける。
- ③ ●口をしっかりと閉じて ●ほおを膨らませ ●左右に口を動かす。

問い合わせ先 厚別保健センター ☎895-1881

連載企画



あつべっ研究室

厚別区のまちの話題を徹底調査

研究テーマ

厚別東地区災害時
支えあいプロジェクト

連載第3回目

支えあいが大切!



車いすの人を安全に避難場所へ誘導する訓練をしたんじや

9月2日 厚別区防災訓練



押す人と見守る人がついて訓練したよ。これで災害時も安心だね



あつべっ教授と助手のアッキー、ベッキーがさまざまなテーマを調査し解説!

研究レポート

指導: あつべっ教授
執筆: アッキーとベッキー

支えあいプロジェクトおさらい

地震などが起こったとき、足腰の弱い人や車いすの人などは、避難するのも大変。そこで、厚別東地区では、災害時に手助けが必要な方の情報を集めて、近所の人などで支えあう体制を作り、災害に備える取り組みをしています。

お知らせください!

厚別東地区にお住まいで、災害時に手助けが必要な方は、遠慮なく各町内会が厚別東まちづくりセンターまでお申し出ください。



厚別東まちづくりセンター
☎897-2885 FAX897-2887

