



健康・福祉・介護のひろば

健康ばなし

お口の健康でハッピーライフ



11月8日はいいはのひ（良い歯の日）であり、日本歯科医師会などが歯と口の健康を見直す啓発活動を行っています。

お口の健康が保たれていると、なんでもおいしく食べることができ、人とも楽しく付き合うことができます。自分の歯で生活ができると将来の健康寿命にもつながり、人生が豊かになります。

- ① お口の健康によって、十分な栄養補給ができ、全身の健康が保たれます。
- ② 噛む力がしっかりしているとなんでもおいしく食べて食事を楽しめます。
- ③ 豊かな表情とはっきりした発音で歯の病気や口臭の心配もなく、人との付き合いを楽しめます。
- ④ かみ合わせがよいと、スポーツなどでパフォーマンスの向上が期待できます。
- ⑤ お口の健康を保つことで、むし歯や歯周病に関連する全身の病気を防げます。
- ⑥ 自分の歯で食べることで生活の質をたかめ、将来の健康長寿につながります。

町では、一生自分の歯ですごせるように「歯と口の健康づくり」を推進しています。正しい歯の磨き方を小さい頃から学べるよう町内の保育園・幼稚園、小中学校に歯科衛生士が出向きブラッシング指導を行っています。また、節目年齢の方と妊婦には、歯科医院で無料で歯周病検診を受診することができます。ぜひご相談ください。

問合せ 健康こども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線135

「誰かを支えるあなたも支える。」11月はケアラー月間です。

ケアラーとは、家族などの身近な人に対して、無償で介護、看護、日常生活上のお世話や援助をしている方です。

単身世帯の増加や核家族化の進行など、家族構成が大きく変わりつつあります。一方、社会においては「家族だけで介護するのは当たり前」といった考え方が根強く存在しています。そのため、ケアラーが孤立し、悩みを周囲に相談できない状況となっています。

埼玉県では11月を「ケアラー月間」と定め、集中的な広報啓発を行い、ケアラー支援への理解と協力の輪を広げ、ケアラーが孤立することのない社会の実現に取り組んでいます。

※詳しくは県HPをご覧ください。



【県 QRコード】

問合せ 県地域包括ケア課 ☎048・830・3256

簡単な手話を覚えましょう【第80回】

「Wi-Fiには様々な種類があります」の手話表現



左の人差し指を立てて、その上で伸ばした右手3指で弧を描きます。「Wi-Fi」の形です。



上向の左手のひらの上で、指を揃えた右手の小指側を滑らせるように左・右の順で前へ出します。



右手の親指と人差し指を伸ばし、胸の前で半回転させながら左から右へ移動します。



動画はこちらから

協力：ちちぶ広域聴覚障害者協会 担当：福祉介護課 ☎66・3111