

## お口の健康

保健課

健康づくりの3本柱は栄養、運動、休養といわれます。スポーツや運動を行うことは大切なことです。スポーツや運動を楽しむために、また、おいしく食事をとるためにも、お口の健康を維持することはとても重要なことです。

昔から、重いものを持つときや、力を入れるときは「歯を食いしばれ」といわれてきました。確かに重い物を持つ時は、知らず知らずのうちにギュッと歯を食いしばっています。それは、食いしばりが強い筋力を生み出すことを体が経験的に知っているからです。歯の噛み合わせが、一流のスポーツ選手だけでなく、子どもから大人まで、日常生活の中のいろいろな活動動作と関係していることをご存知でしょうか。

体づくりは何でもよく噛んで、しっかり食えることから始まります。よく噛むためには日ごろのお口の手入れが大事になってきます。子どもの頃は虫歯予防のために歯磨きを熱心に行います。



が、大人になっても同じように手入れは必要です。また、成長するにつれて、歯周病予防も必要になってきます。歯周病は、糖尿病などの生活習慣病にも深く関係しています。

本町では、集団健診や教室等で歯の磨き方や歯周病予防を目的とした個別指導の場を設けています。「歯医者さんまではおつくうだけど、健診のついでに歯の相談ができるのであれば」と利用される方もいらっしゃいます。日ごろの手入れでお口の健康を保つことができます。

口が健康であれば治療費もかかりません。食えることはもちろん、おしゃべりも存分に楽しむこともできます。屋内で過ごす時間が長くなるこの季節に、お口の健康づくりに取り組まれることをお勧めします。

## れ レットイットビー ありのままで いいんだよ

(投稿してくださった方 立林典子さん)



(イラスト) 長谷川由美さん

自殺対策キャンペーンソング「そのまま」

目を閉じていても 見えることがある  
耳をすませば 聞こえることがある  
それはあなたの 心の中にあるから  
涙が流れるのは 自分に向かい合っているから  
そのまま そのまま そのままでいいよ  
遠くに青空が ほら見えてます

思っているも 届かないことがある  
願っているも 叶わぬことがある  
気持ちを誰かに 伝えてみませんか  
涙を受け止めて あなたに向かい合ってくれるはず  
そのまま そのまま そのままでいいよ  
近くにレンゲソウが ほら咲いてます

「レンゲソウ」の花言葉：気持ちを和らげる

作詞・作曲 レンゲソウの思い歌い隊

(2010.10月、西部総合事務所福祉保健局職員等がオリジナルソングを作り、職員等による混声合唱団も結成され、自殺防止を普及)

「こころの健康カルタ」の健康に関する内容を掲載しました。正しい知識を持っていただき、より健康な町になることを願って作成しました。

「こころの健康コーナー」



### 「こころの健康カルタ」の利用について

日々の暮らしの中で大事にしたい言葉や行動が読み札になっています。心の健康づくりの一環として、このカルタを保健課で貸し出しています。使い方も説明しますので各種会合、地域の行事に活用してみませんか？

<心の健康カルタ、心の健康相談  
についての問い合わせ先>  
保健課 ☎ 0859-54-5206