



6月4日は「虫歯予防デー」です。これを機会に自分の歯が何本あるか数えてみてね!

監修：一般社団法人千歳歯科医師会



8020運動って何?

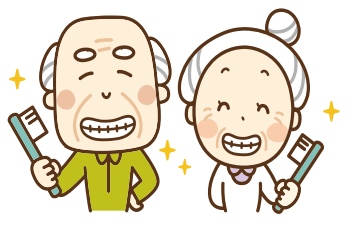
こんにちは歯!デンター先生です。日本歯科医師会では毎年6月4日から10日までの一週間を「歯と口の健康週間」と定めて、みんなに歯と口の健康に関する知識を増やそうとする活動を行っているんだ。今年のテーマは「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」だよ。前回も話したけど、口の健康はそのまま長生きにつながるからとても大切なんだ。

ところで、みんなは自分の歯が何本あるか数えたことあるかい? 乳歯は20本でそれが大人の歯に全部生え変わると28本、それに親不知(おやしらず)が加わると32本になるんだ。

いつまでも自分の歯でごはんを食べることが長生きの秘訣ということで、僕たち歯科医師は1989年(平成元年)から「8020(ハチマルニイマル)運動」といって「80歳まで20本の歯を保とう」という目標を掲げて国とともに様々な活動を行っているんだ。

平成元年には80歳以上の人のうち20本以上歯が残っている人は10人に1人もいなかったんだけど、この30年でどんどん増えて、最近では半分以上の人が20本以上の歯をもっているんだよ。これからもっともって増えていくはずだよ。

その目覚ましい効果の主なポイントは「1日3回の歯磨き」「フロスや歯間ブラシの使用」「定期歯科健診」なんだ。「歯と口の健康週間」を機会に、みんなも自分の歯のことを考えてみてね!



第17回

アイル通信



～春から初夏へ～

私は、春が一番好きです。今年も雪の少し残っているところでクロッカスが顔を出し、その後チューリップや色とりどりのきれいな花が咲き誇ります。今年も健康で元気に暮らせることを心から幸せに思います。これからどんどんよい季節になりますので、思う存分の空気と日光を浴びて、スポーツを楽しめることでしょう。



アイルの店先にも、ウド・フキ・タケノコなど初夏を感じさせてくれる山菜が並んでいます。近くを通ったら、チョット覗いて見てください。また、リサイクルの衣類や雑貨は、行くたびに掘り出し物が見つかるので探すのが楽しみです。

喫茶コーナーでは、美味しいコーヒーが飲めます。一人で来ても、すぐに仲間になれますよ。やさしいスタッフが声かけをしてくれます。

最近、物価高など暗いニュースばかりです。鳥インフルで卵の品薄もあり、スーパーでは、値段の高騰にも関わらず、5分か10分で売り切れになります。そんな中、先日、思わず心がほっとする場に逢いました。



レジで、隣にいた小学校低学年の女の子が即興で歌いだしたのです。卵を買うことができたのを喜んで、～ひさしぶりだね たまごちゃん♪ やっとあえたね たまごちゃん♪♪～と歌っていました。とても可愛くて、私もなんだか嬉しくなりました。早く普通に買えるようになるといいですね。

NPO法人えにわ市民プラザ・アイル 理事 池田玲子

プロフィール NPO法人えにわ市民プラザアイル

アイル(通称)は、2007(平成19)年2月に、恵庭市内で市民活動をしている有志が集まって設立した団体です。現在、①市民の行き場所・居場所・交流の場づくり事業、②介護保険対象外の市民の困りごと解決事業、③子どもたちの生活習慣・学習支援事業を実施しています。このコラムではアイルの事業を通して感じた事、考えた事を皆様にお伝えしたいと思います。



リノベーションデザイン住宅

After



リノベーションデザイン住宅 完成見学会

6.3 SAT - 6.4 SUN

OPEN 10:00-17:00 平日のご案内は予約制となります

平成4年に建てられたアパートを一般住宅にフルリノベーション。断熱から見直し暖かくなるよう設計、施工しました。是非、NIKKEN KIKAKUのリノベーション実例をご覧ください!!

ご予約はお電話または予約フォームからお待ちしております。TEL 0123-27-2707 予約フォーム

リノベーション・リフォーム・新築工事・店舗工事・防音工事 不動産売買・不動産管理・賃貸・仲介・アパート建築 ライフスタイルに合わせたプランニングをご提案。プラン・お見積り無料です。お気軽にご相談ください。



Before

