

「元氣歯つらつ」コンクール」受賞



毎年、愛媛県と愛媛県歯科医師会では、80歳以上で自分自身の歯が20本以上残っている方を対象に、「元氣歯つらつコンクール」を開催しています。今年は上島町から4名の方が入賞されました。

受賞者の皆さん



津國アヤメさん（弓削）



立花 敏久さん（弓削）



村上 和人さん（生名）



中山 脩一さん（弓削）

受賞者の皆さんに聞きました！ 「元氣歯つらつ」の秘訣



★秘訣その1★ 寝る前に必ず歯をみがく

睡眠中は、唾液の分泌が少なくなり、口の中を清潔に保つ作用が低下するため、細菌が繁殖しやすい状態になります。そのため、寝る前に丁寧に歯をみがくことは、歯の健康長寿につながります。

★秘訣その2★ 早めに歯科医院を受診する

ある方は若い頃から、仕事帰りに受診するようにしていたそうです。治療に何回も通わなくてはならないから受診を先延ばしにしているという話をよく聞きますが、皆さんはどうですか？当然ながら、受診を先延ばしにすると、ますます治療に時間とお金がかかってしまいます。仕事や育児で忙しくても、気になるところがあれば早めに受診することがとても大切です。

★秘訣その3★ よくかんで食べる



昔からよくかむことを心がけているという方もありました。実は、歯周病やむし歯から自分の歯を守るために、唾液が大きな役割を果たしていることがわかっています。よくかむことで、唾液がよく出て口の中をきれいにしてくれたり、初期のむし歯が修復されたりします。また、満腹感が得られるため、肥満の予防にもなります。唾液が最も分泌されるのは、かみ始めてから30秒後（一口30回が目安）と言われています。皆さんも今日から、よくかむことを心がけてみませんか？

目指そう！80歳で20本！！ 合言葉は

「8020（ハチマルニイマル）」



固い物をかめる人ほど、また、自分の歯が多く残っている人ほど、高齢になっても元気に暮らせることがわかっています。皆さんも受賞者の方々の「元氣歯つらつ」の秘訣を参考に、できることから実践してみてください。

3月

健康相談・リハビリ 教室・検診ガイド

※★印は、獲得できる健康ポイント数

◆弓削保健センター TEL 77-3700

ちびっクラブ (★5P)		
2日(月)	10:00~11:30	弓削保健センター
地域リハビリ (おたっしゃクラブ) (★5P)		
3日(火)	10:00~12:30	狩尾集会所
4日(水)	10:00~12:30	弓削開発センター
5日(木)	10:00~12:30	下弓削中央集会所
6日(金)	10:00~12:30	弓削保健センター
12日(木)	10:00~12:30	久司浦集会所
上島はつらつ教室自主活動 (★5P)		
5日(木)	13:30~14:30	弓削保健センター
12日(木)	13:30~14:30	弓削保健センター
19日(木)	13:30~14:30	弓削保健センター
26日(木)	13:30~14:30	弓削保健センター
健康相談 (★5P)		
10日(火)	10:00~11:00	せとうち交流館
リフレッシュ教室 (★5P)		
16日(月)	13:30~14:30	緑ヶ丘集会所
ノルディックウォーク教室 (★5P)		
17日(火)	14:00~15:30	弓削保健センター

◆生名保健センター TEL 74-0911

上島はつらつ教室自主活動 (★5P)		
2日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
9日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
16日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
23日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
30日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
リフレッシュ教室		
2日(月)	13:30~14:30	3分団集会所
いきいき体操 (★5P)		
9日(月)	10:00~11:30	生名保健センター
23日(月)	10:00~11:30	生名保健センター
健康相談 (★5P)		
10日(火)	10:00~11:00	生名公民館
保健センター開放日 (乳幼児対象)		
11日(水)	9:00~12:00	生名保健センター
20日(金)	9:00~12:00	生名保健センター
おたっしゃクラブ (★5P)		
18日(水)	10:00~12:30	生名公民館
19日(木)	10:00~12:30	生名保健センター
ノルディックウォーク教室 (★5P)		
17日(火)	10:00~11:30	生名地域交流センター

元気アップ体操～番外編～

CATV11ch 10時・14時・18時放映中

こんな使い方もあった！ バランスボールで 壁スクワット



- ①バランスボールを壁と背中の中に挟みます。
- ②足は、かかとから30度くらい外に開きます。
- ③椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします（深呼吸をするペースで）。
- ④ゆっくり戻ります。

★ポイント★

膝がつま先より前に出ないようにしましょう。

★保健センターではバランスボールの貸し出しを行っています。詳しくはお近くの保健センターにお問い合わせください。

◆岩城保健センター TEL 74-0755

離乳食教室		
3日(火)	9:30~11:30	岩城保健センター
健康相談 (★5P)		
5日(木)	10:00~11:00	長江公民館
19日(木)	10:00~11:00	コミュニティセンター
にこにこ広場 (★5P)		
17日(火)	14:00~16:00	岩城保健センター
保健センター開放日 (乳幼児対象)		
26日(木)	9:00~12:00	岩城保健センター

◆魚島保健福祉センター TEL 74-1120

健康相談 (★5P)		
10日(火)	13:30~16:30	魚島保健福祉センター
11日(水)	10:00~14:00	高井神公民館