



6月4日～10日は、 歯と口の健康週間です!

国では歯と、口の健康に関する正しい知識を多くの国民に知っていただき、歯科疾患の予防、早期発見・治療を徹底し、口腔の健康増進を図ることを目的として毎年6月4日から10日を「歯と口の健康週間」と定めています。この機会に自分の歯と口の健康について考えてみましょう。

令和5年度の標語

手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで

● 家庭でできる! お口の健康を守る歯みがきポイント ●

大人編



日本人の歯を失う原因として歯周病があげられており、年齢が進むにつれて歯周病を持つ人が増えていきます。歯周病はお口のトラブルだけでなく、炎症によって全身に運ばれる物質の影響で**心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病の原因**になると言われています。歯周病は歯と歯の間から進行していくことが多いため、歯ブラシに加えてデンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使用することによって、より効果的な予防につながります。

子ども編



子どもの歯(乳歯)のむし歯を放置すると、**食べ物を噛む力や正しい発音、将来生える永久歯の歯並びに影響が出る可能性**があります。むし歯予防には仕上げみがきが大切です。仕上げみがきは、子どもが歯みがきした後のみがき残しをきれいにするのがポイントです。むし歯になりやすいところである**奥歯の溝、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目**に注意してみがいてあげましょう。特に歯と歯の間は歯ブラシでは届かないため、**デンタルフロス(糸ようじ)**を使用しましょう。

妊婦編



妊娠中の口腔ケアは自身のためにも生まれてくる赤ちゃんのためにも重要です。妊娠期の歯周病は**早産や低出生体重児の出産のリスクが高くなる**と言われています。つわりで歯みがき辛いときも工夫することで口腔ケアが可能です。歯みがき粉の味やにおいが辛い場合は無香料のものを使用するか、**歯磨き粉を使用せずにみがいてみましょう**。また、小さいサイズの歯ブラシを使用したり、どうしても歯みがきできないときは水やお茶、洗口剤でうがいしたりするのも一つの方法です。

おしらせ

歯医者さんに行きましょう!

口腔の健康をより保つためには、家庭でのセルフケアだけでなく定期的に歯科検診を受診することが大切です。大槌町では2歳児歯科検診、2歳6か月児歯科検診、妊婦歯科検診を実施しています。対象の人はぜひ受診しましょう。また、世代に限らず多くの方が**かかりつけの歯科医**を持つことは重要です。いつまでも健康な歯と口を保つためのパートナーとなる歯科医を持ちましょう。

健康福祉課 Tel.0193-42-8716

くらしの安心だより

不法投棄は犯罪です。 ルールを守り、ごみを捨てましょう。

山林や道路脇など、人目に付かない場所へのごみの不法投棄が後を絶ちません。不法投棄は景観を損ねるだけでなく、環境への影響も心配されます。

個人が不法投棄をした場合、5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金、またはその両方。法人が不法投棄をした場合は3億円以下の罰金刑と規定されています。

大槌町は毎年4月、道路脇にある不法投棄物の回収と不法投棄パトロールを行っています。

また、5月に町内の有志の方々が、白石地区の県道沿いで清掃活動を行い、190kg以上のごみを回収しました。

不法投棄は犯罪です。ごみは決められたルールを守り、決められた場所に捨てましょう。



※回収した物の例(タイヤ)



※令和5年4月不法投棄回収の様子



リサイクルセンター Tel.0193-42-7570

岩手沿岸南部クリーンセンターの施設見学会を開催します

当センターは、岩手沿岸南部地域で出たごみを処理する施設です。

ごみ処理の現場を見学して、環境問題を考える機会にしませんか。

環境学習交流センター様のご協力で環境学習会(リサイクル工作など)を開催するほか、熱利用の3階入浴施設も一般開放する他、来場者には記念品をプレゼントします。

日時 7月22日(土) 10:00～16:00
(岩手県水産技術センター 一般公開デーと同日開催します)

場所 岩手沿岸南部クリーンセンター
(釜石市大字平田3-81-3)

施設見学ツアー開始時刻

- ・1回目 10:15
- ・2回目 11:00
- ・3回目 11:45
- ・4回目 13:00
- ・5回目 13:45
- ・6回目 14:30
- ・7回目 15:15



岩手沿岸南部広域環境組合事務局(釜石市・大船渡市・陸前高田市・大槌町・住田町で構成)
住所 釜石市大字平田第3地割81番地3 Tel.0193-27-7020 FAX 0193-27-7022