



歯科医師会だより

## 70才以上75才未満の 「無料歯科健診」のご案内

### ■問い合わせ先

一般社団法人  
粕屋歯科医師会  
TEL 712-11764  
FAX 741-9977

「健康寿命」という言葉を  
ご存知ですか。

「健康寿命」とは、継続的  
に介護や支援を受けずに、自  
立して日常生活を送れる期間  
をさしています。

平均寿命と健康寿命の差で  
ある「不健康な期間」を短く  
する方法の1つが「口腔機能の  
維持・増進です。」

発症や重症化に影響している  
とされています。飲みこむ力  
の低下は、誤嚥性肺炎ごえんせいはいえんを招き  
ます。

また、歯周病は心臓病や動  
脈硬化症など、多くの全身疾  
患を悪化させることがわかっ  
ています。

そのため、歯・歯肉の状態  
や清掃状態などをチェックす  
る歯科健診が重要となります。

歯周病やむし歯、歯が抜け  
た状態で長期間放置すると、  
食べ物か噛みにくくなりま  
す。そのため、食事が柔らかか  
いもの中心となり、量も少な  
くなるでしょう。摂れる栄養  
素、とくにタンパク質が減少  
し、筋力の低下を招き、体力  
の衰えが進みます。また、噛  
む力、飲みこむ力も低下しま  
す。噛む力の低下は、脳の活  
動低下をもたらすし、認知症の

生きる力を支えるのは「自  
分の歯で噛み、おいしく食べ  
ること」です。自分の歯や口  
でしっかりと噛んで楽しい食事  
をしたり、会話を楽しんだり  
することが「元氣」をつくり、  
そして「健康」をつくります。  
「お口の健康」は私たちが幸  
せに生きる力を与えてくれま  
す。

粕屋歯科医師会では「口腔  
機能を維持・増進させること

みなさんがこの歯科健診を  
受けることによって、自身の  
「お口の健康」を長く維持して  
いただくための一助となれば  
幸いです。



## 町地域子育て支援センター かんがるーひろば

### 出張ひろば

日時 毎週月曜日(祝日・年末年始を除く)  
午前9時30分～午後2時30分

※午前11時30分～午後0時30分は  
消毒のため利用不可

定員 午前・午後 各子ども10人(要予約)

場所 ふれあい交流館

※食事などはご遠慮ください。

スタッフが見守るなか、0歳から3歳まで  
の子どもと保護者が安心して遊べる場所です。

## 7月の主なイベント

予約できる日付・年齢・人  
数が異なります。

内 容	日 時
おはなし会	1日(金)午前11時～11時20分
おたのしみ会(午前の部)	2日(土)午前10時20分～11時15分
おたのしみ会(午後の部)	2日(土)午後1時15分～2時
親子リトミック(0～1歳半)	7日(木)午前10時～10時30分
親子リトミック(1歳半～3歳)	7日(木)午前10時45分～11時30分
0歳児クラブ①	8日(金)午前10時～11時
1歳児クラブ	12日(火)午前10時～11時
誕生日会	14日(木)午前10時～10時20分
ベビーマッサージ	22日(金)午前10時～11時
0歳児クラブ②	26日(火)午前10時～11時

予約開始日など、詳しくは問い合わせください。

子育て中の親子がつどい、交流や情報交換をしています。一緒に「仲間の輪」づくりをしてみませんか。離乳食、トイレトレーニングといった子育ての相談も受け付けています。予約が必要です。

日時 毎週火曜日～土曜日の午前9時30分～午後3時

※祝休日は休み

場所 町福祉センター本館3階

問い合わせ先 町地域子育て支援センター ☎963-0134(直)