

「よい歯でおいしく食べ楽しい生活を！」

11月8日（火）は「いい歯の日」

問合せ／健康づくり課（978-7100）



函南町では、平成21年度から「よい歯でおいしく食べ楽しい生活を！」をスローガンに、住民参加型会議（8020推進ステーション）の活動が行われています。8020達成（80歳まで20本の歯を保つこと）を目指し、歯科保健の推進を盛り上げるため、11月8日を「いい歯の日」と制定しました。

7月に静岡県歯科医師会で「8020コンクール」が開催され、函南町から80歳以上（昭和6年4月1日以前生まれ）で20本以上自分の歯がある人31人が受賞されました。

小柳津 元男	黒川 辰子	太田 佳夫	原 貞藏
太田 文江	水口 和夫	儀満 八郎	稲村 藤雄
石川 實	鈴木 清治	増島 一夫	高橋 豊子
米田 重雄	山口 尚	杉寄 一江	山口 博規
桐生 カズエ	森田 まさ子	芹沢 ふく	廣住 ミツエ
室伏 恵玉	桐生 榮太郎	加藤 つぎ子	杉本 博
片倉 卯太郎	小田 為廣	高津 幸子	土屋 弘光
渡部 幸雄	羽鳥 澄恵	原 貞子	(順不同、敬称略)



▲代表で表彰を受ける山口尚さん

8月に小学3・4年生の親子を対象に「親子でカムカム（COME & 噛む）、噛ミング30」を開催し、教室では、調理実習、バイキンウォッチング（口の中の細菌を顕微鏡で見る）、ブラッシング、唾液量測定、歯科検診などを実施しました。ひとくち30回以上噛むことで脳の活性化、肥満予防につながることや唾液の働きについて楽しく学びました。



▲親子でカムカム（COME&噛む）噛ミング30の様子

きれいな笑顔も「よい歯」から
あなたの歯は大丈夫？

歯について考えよう、唾液についての豆知識 杉本秀樹先生（杉本秀歯科医院）

- 「食べる、話す」とき、唾液はさまざまな働きをしています。唾液は塩分濃度が低いので、微妙な味を感じることができ、塩辛いものを食べても、たくさん分泌される唾液により塩分濃度を下げて胃潰瘍などを防いでくれます。唾液にはそれ以外に初期むし歯の修復、歯がすり減るのを防止、話をする時に舌をスムーズに動かすなどの働きがあります。
- また唾液中には多種類の抗菌物質があり、ウイルスやカンジダのカビなどから私たちの体を守り、発癌物質を解毒する作用もあります。
- 唾液を十分出すにはよく噛むことです。現代は食べ物が軟食化のためにあまり噛まないで食べ、速く食べるために満腹中枢に信号が届くときには既に食べ過ぎの状態の傾向があります。そこでおすすめしたいのが「食
- べ物を口に入れたら一度箸を置きゆっくり十分に食べ物の味を味わってから飲み込む」ことです。満腹中枢に信号が届くまで、食べ始めてから約20分かかります。肥満の防止にも最適です。あらゆる病気を退けるためにも「よく噛む」ことを意識してみてください。



予防接種についてのお知らせ

日本脳炎予防接種について

日本脳炎1期初回の予防接種は、6日から28日までの間隔を厳守することになります。

ただし、発熱等医療上の都合により接種が4週間以内（28日間）に接種できなかった場合には、延長が可能です。

やむを得ず28日を過ぎる場合は、事前に健康づくり課までご連絡ください。事前に連絡がない場合は、接種費用が自己負担となりますのでご注意ください。



問合せ／健康づくり課（978-7100）

三種混合予防接種について

三種混合1期初回の予防接種は、3週間から8週間以内の間隔を厳守することになります。

ただし、発熱等医療上の都合により接種が8週間以内（56日間）に接種できなかった場合には、延長が可能です。

やむを得ず56日を過ぎる場合は、事前に健康づくり課までご連絡ください。事前に連絡がない場合は、接種費用が自己負担となりますのでご注意ください。

のびのび明るく元気に楽しみましょう！ 第36回函南町マラソン大会

問合せ／生涯学習課（979-1733）

日頃のランニング成果を披露する機会に、またマラソンを始めるきっかけに、気軽にマラソン大会に参加してみませんか。詳しくは函南町中央公民館にある大会要綱をご覧ください。

日時／平成24年1月15日（日）

※雨天中止

受付8時30分～9時15分

開会式9時30分～

場所／柏谷公園 受付・式典：

多目的広場、スタート・ゴール：

野球場

対象／町内在住者、在勤者、在学者

参加料／小中学生300円、高校生以上500円

（当日徴収）

その他／駐車場に限りがあります。徒歩や車の乗り合わせでお越しください。

主催／NPO法人函南町体育協会

申込み／町内小中学校と町内高校在学者は学校を

- 1 km コース：小学1・2年生の部（男子・女子）、一般女子の部
- 2 km コース：小学3・4年生の部（男子・女子）
- 3 km コース：小学5・6年生の部（男子・女子）、一般女子の部、一般男子45歳以上の部
- 5 km コース：中学生の部（男子・女子）、一般男子の部

通じてお申し込みください。町内小中学校と町内高校在学者以外の人は、12月7日（水）までに、申込用紙を生涯学習課へ提出してください。（郵送、FAX可）申込用紙は生涯学習課にあります。

