

6月4日から10日は歯と口の健康週間です

家族みんなで8020を目指しましょう！

8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動は「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。自分の歯が20本以上あると、ほとんどの食べ物をおいしく食べられ健康でいられると言われています。

**自分の歯が60歳で平均19.9本
むし歯や歯周病が原因で減少**

町で行っている歯科健診の結果を見ると60歳の時点で残っている自分の歯は平均19.9本。20本より少ない状況です。歯を失う主な原因は、むし歯や歯周病があげられます。

**むし歯は最初の生活習慣病
乳幼児期から予防の工夫を**

むし歯は最初の生活習慣病とも呼ばれ、乳幼児期からの日々の生活習慣が大きく影響します。

平成29年度に町が行った幼児歯科健診の結果によると2歳頃からむし歯になりはじめ、5歳頃には2～3人に1人がむし歯を持っている状態

▶幼児歯科健診結果（平成29年度）

幼児の年齢	受診率	むし歯罹患率	むし歯の本数（1人当たり）
1歳6カ月	95.0%	0.0%	0.00本
2歳	72.4%	4.8%	0.19本
3歳	65.5%	21.1%	0.74本
4歳	82.1%	12.5%	0.47本
5歳	71.9%	43.5%	1.61本

況が分かります。だれもが生涯にわたり健康でいつまでもおいしく食べ物を食べるためには、乳幼児期からの生活習慣を見直し、むし歯を予防するための工夫をすることが必要です。

**500ミリリットルのスポーツ飲料
角砂糖約8個分の甘さです**

スポーツ飲料や炭酸飲料は砂糖を多く含むことに加えて、飲み物そのものが歯を溶かしやすい酸性であるものもあります。むし歯の原因菌が作る酸に加え、飲み物そのものの酸によりむし歯につながりやすくなります。

スポーツ飲料には、500ミリリットルあたり23.5グラムの砂糖（角砂糖約8個分）が含まれています。暑くなるこれからの時期は特に注意が必要です。

**上手なおやつとり方で
むし歯を予防しましょう**

甘いものを減らすこと、口の中をきれいにして何も入れない「口を休める時間」が大切です。口を休めることで、歯を守り強くする再石灰化が促されむし歯予防につながります。

【むし歯予防のポイント】

- ①おやつにおにぎりやせんべい、果物、いも類などを取り入れる。
- ②飲み物は水や牛乳、麦茶などにする。
- ③食事を規則正しく3回とり、おやつも回数と時間を決めてすぐに歯みがきをする習慣をつける。
- ④甘いおやつやジュースを飲んだ後には、水かお茶などを飲む習慣をつける。

まなびい 掲示板



ヨガ教室

ヨガを通じて体の疲労回復や気分をリフレッシュしましょう！

- ▷日時 7月2日(火) 19時～20時30分
- ▷場所 総合センター
- ▷講師 上家照奈さん(田代)
- ▷参加者 一般成人(定員25人)
- ▷参加費 無料
- ▷持ち物 タオル、飲み物、動きやすい服装、ヨガマット(貸出有)
- ▷申込み 当日まで公民館で受け付けます。

手作り絵本教室

あなたの描いた1枚1枚の絵が1冊の本になります。自分だけの絵本を作りませんか。

- ▷日時 ①7月20日(土) ②7月26日(金)
③7月31日(水) ④8月2日(金)
各回9時～12時
- ▷場所 総合センター
- ▷講師 ①小室好司さん(久慈市)、②③④公民館職員
- ▷参加者 小学生以上(20組)
- ▷参加費 500円(材料代)
- ▷持ち物 筆記用具、カッター、スティックのり、物差し、色を付けるもの(色えんぴつ、マジック、絵の具など)
- ▷申込み 7月8日(月)までに公民館へ

スプリングハーモニー2019

町内の小学1年生がバイオリン演奏を披露



第48回盛岡芸術祭弦楽部門スプリングハーモニー2019(盛岡芸術協会、県弦楽研究会主催)は4月29日、盛岡市民文化ホールで開催され町内の6人の児童が出演し、バイオリン演奏を披露しました。

主催する県弦楽研究会が町内の保育園年長児のバイオリン指導を行っており、昨年度1年間の成果として発表。児童らは盛岡市などの小学生と一緒に「キラキラ星」を演奏し、演奏会のスタートを飾りました。

明石悠那ちゃん(葛巻小1年)は「広い場所でバイオリンを演奏できてうれしかったです」と胸を張りました。



盛岡市などの児童らと一緒に練習の成果を発表する町内の小学1年生

ぼく わたし 虫歯ゼロ

5月22日の幼児歯科健診で虫歯がなかったお友達です。

中崎 彩葉ちゃん (6歳・橋場)

関村 惇平くん (6歳・四日市)

加賀谷 心ちゃん (3歳・山形)

清水野 千蘭ちゃん (6歳・江川馬淵)

木戸場 翔夢くん (6歳・小苗代)

明石 佳穂ちゃん (3歳・田代)

服部 帆花ちゃん (3歳・田子)

『カップデリ』
信太 康代作
持ち運びがラク。見た目がきれい。インパクトのあるおいしさ。時間がたっても変わらない。手に取りやすく食べやすい！簡単にできて華やかなカップデリレシピを紹介。持ちよりパーティやお弁当づくりにお薦めです。

『傑作はまだ』
瀬尾 まいこ作
引きこもり作家の前に突然現れた初対面の息子。「しばらく住ませて」の言葉に押し切られ始めた孤独に慣れ切った世間知らずな父と、近所付き合いも完璧にこなす息子の同居生活の行方は…。父と子の再生の物語です。

『まほうの絵本屋さん』
小手鞠 るい作
ふくろうの声に導かれて森をぬけると、そこには絵本屋さんが。黒猫の店員が選んだ絵本の中には、夢見た世界が広がっていて…。ポロニャ国際移動図書賞受賞作家と気鋭のイラストレーターのコラボ絵本です。

公民館 図書室から 本の紹介

● 開館時間：午前8時30分～午後7時
● 休館日：年末年始