



自分の歯、大切にしていますか？

親子でよい歯表彰



石井友美さん・敬達くん親子
(辻団地)

【エピソード】健康フェスタの表彰後午前中に、第2子目となる女の子の赤ちゃんが誕生しました。二重の喜びの日でした。

Q 表彰を受けての感想

A 益城町で1組だったのでびっくりしました。子どもも表彰に行くまでは、私から離れずどうなるかと思いましたが、賞状を自ら受け取った姿を見て、うれしいんだと思いました。

Q 日ごろ、子どもの歯について気をつけていることは？

A 赤ちゃんのころから、仕上げ磨きを毎日やっています。私が出来ないときは、祖父母やパパがやってくれます。乳幼児健診で聞いている、歯に良くない習慣は、なるべくしないようにしています。

Q 今後、歯について気をつけていきたいことは？

A おし歯がないことが当たり前と思っていました。今回表彰されて、すごいことなんだ、と改めて感じ、親子で歯を大切にしていきたいと思いました。

丈夫で健康な歯を保つには、毎日の歯みがきや定期健診が大切です。

10月10日に開かれた「きまにスポーツ・健康フェスタ」で、「親子でよい歯表彰(3歳児健診で、ともにむし歯ゼロだった親子)」を1組の親子と、「8020表彰(80歳で20本以上自分の歯を持つ人)」を4人の方が、それぞれ受賞しました。

皆さんの日ごろのお口のケアや生活習慣などについて、尋ねました。

8020 表彰



河野 靖さん
(辻団地)



丸山幸市さん
(馬水北)



田尻陽子さん
(安永4町内)



坂井ミサエさん
(木崎)

Q 日ごろ気をつけていること。

A ・毎食後、歯磨きをする(朝・昼・夜用と3本歯ブラシを使い分けている)。
・60歳過ぎたころから、ゆっくりよく噛んで食べるようになった(若いころは忙しく、早食いだった)。

Q 自分の歯で食べる喜びは、何ですか？

A ・自分の歯で噛むことで、食べ物の味が違う。

・よく噛んで食べられる。

・かたいもの(例えば スルメ)も、食べられる。

・漬物を噛むと「いい音がしているよ！」と家族にほめられる。

Q 8020 表彰を受けての感想

A ・歯磨きを続けてきたことが、今回の表彰につながったと思う。何事も、続けることで結果が出るんだ、と改めて感じた。
・もっと多いと思ったが、4人しかいないことにびっくりした。

スッキリお腹を目指しましょう！

体も心もシェイプアップ教室

「一緒に楽しく」をモットーに自分のペースでがんばりましょう！

参加しませんか

Q 日程や参加費はどうなっていますか？

A **栄養教室** 12/2(木)または1/30(日)の午前中 参加費 200円
何をどのくらい食べたらいいのか、昼食をバイキング方式にして、おいしく楽しく学習します(会場:町公民館研修室)。

運動教室 12/12(日)または1/19(水)の午前中 参加費 200円
どんな運動をどれくらいしたらいいのか、あなたに合った運動を見つけませんか？(会場:町公民館講堂)

血液検査(栄養または運動教室に参加した方)

1月(下旬)～2月(月上旬) 個人負担金 500円
血液検査を受けて、3か月間の頑張りが結果に表れるといいですね。
(会場:熊本県総合保健センター(熊本市東町))

※35歳～64歳が対象。

※各教室先着10人(11/15から電話で申し込み。

申し込みは各教室の2週間前まで)。

