



# かわべえの健幸知恵袋

## 歯周病と病気の深～い関係！

歯周病の原因菌は、糖尿病や心臓病、誤嚥(ごえん)性肺炎など全身の様々な病気や低体重児出産のリスクなどに関わっているのじゃ。特に糖尿病を悪化させてしまうんじゃ。  
また、80歳で20本以上の歯があるとしっかり噛む事ができ、元気に過ごせるのじゃよ。いくつか紹介しよう。

- 1 よく噛んで食べることは、認知症予防に役立つのじゃよ。しっかり噛んで頭スッキリじゃ。
- 2 唾液には、がんの防止や感染症予防、消化を助ける効果があるんじゃ。しっかり噛むことで唾液の恩恵を受けて、元気に過ごそう。
- 3 転倒した高齢者の1割は骨折していたそうじゃ。転ばないためにも歯をなくさないことじゃ。

80歳で20本の歯が残るよう、日々のセルフケアや年に一度の歯科健診の受診に心がけ、健康寿命を伸ばすのじゃ。

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
<p>切手はがき印紙県証紙売っています！</p> <p>お買い求めは出納室へ(役場1階1番窓口)</p>	<p>8月</p> <p>日 月 火 水 木 金 土</p> <p>1 2 3 4 5 6 7</p> <p>8 9 10 11 12 13 14</p> <p>15 16 17 18 19 20 21</p> <p>22 23 24 25 26 27 28</p> <p>29 30 31</p>	<p>10月</p> <p>日 月 火 水 木 金 土</p> <p>1 2</p> <p>3 4 5 6 7 8 9</p> <p>10 11 12 13 14 15 16</p> <p>17 18 19 20 21 22 23</p> <p>24 25 26 27 28 29 30 31</p>	<p>1 先勝</p> <p>小・中学校第2学期始業式</p>	<p>2 友引</p> <p>乳幼児相談</p>	<p>3 先負</p> <p>小・中学校給食開始</p>	<p>4 仏滅</p>
<p>5 大安</p> <p>ノータレピ・ノーゲームの日</p> <p>防災訓練</p>	<p>6 赤口</p>	<p>7 友引</p>	<p>8 先負</p> <p>こころの相談・ソーシャルクラブ</p>	<p>9 仏滅</p> <p>つくしんぼ教室</p>	<p>10 大安</p> <p>行政、法律相談、人権相談</p>	<p>11 赤口</p>
<p>12 先勝</p> <p>野球連盟秋季大会</p>	<p>13 友引</p>	<p>14 先負</p> <p>赤ちゃんサロン</p>	<p>15 仏滅</p> <p>ノータレピ・ノーゲームの日</p> <p>発達相談(ことば)</p> <p>シルバー人材センター入会説明会</p>	<p>16 大安</p> <p>1歳6か月児健診</p>	<p>17 赤口</p>	<p>18 先勝</p>
<p>19 友引</p> <p>野球連盟秋季大会</p>	<p>20 先負</p> <p>敬老の日</p>	<p>21 仏滅</p>	<p>22 大安</p>	<p>23 赤口</p> <p>秋分の日</p>	<p>24 先勝</p>	<p>25 友引</p> <p>ノータレピ・ノーゲームの日</p> <p>ハツ保フラワーアレンジメント教室</p> <p>小見野秋季グラウンドゴルフ大会</p>
<p>26 先負</p> <p>秋季サッカー大会(シニア)</p> <p>地区体育祭(中山、伊草)</p>	<p>27 仏滅</p>	<p>28 大安</p>	<p>29 赤口</p>	<p>30 先勝</p> <p>3歳児健診</p>	<p>税金等の納期のお知らせ</p> <p>9月27日(月) 水道・下水道使用料 口座振替日</p> <p>9月30日(木) 国民健康保険第3期 介護保険料第3期 後期高齢者医療保険料第3期 保育園保育料・副食費口座振替日</p>	



土曜ごみ受付  
環境センター  
(9時~11時30分)



こころの相談・  
ソーシャルクラブ  
(おとなの健康参照)



★ 今月の行事



学校の行事



乳幼児健診・相談等  
(こどもの健康参照)



生涯学習



特定健診・がん検診  
(おとなの健康参照)



公民館講座

令和3年度 川島町健診(検診)のお知らせについては、健診のご案内ページ参照  
(申込みハガキは最終ページに添付されています。)

