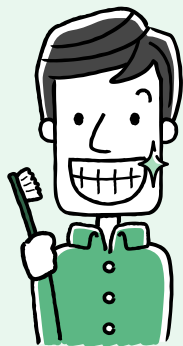


# 今から始める 健康づくり

キラリ☆健康おた



## Vol.33 歯と口の健康づくり

歯や口には、話す、食べる・飲み込む、表情を豊かにする、呼吸を助けるなどの役割があります。

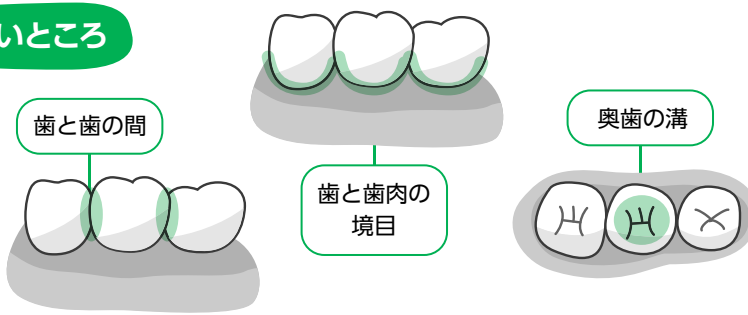
「健康に関するアンケート報告書(平成29年度)」では、男女ともに年齢が上がると「硬いものでも何でもかめる」方の割合が減少し、「一部かめないものがある」方の割合が増えていきます。

また、年齢が上がると自分の歯を失う方も増加します。歯を失う原因の多くは、虫歯と歯周病で、特に40歳以上の方は歯周病で歯を失うことが多い傾向があります。

虫歯や歯周病の直接の原因は、プラーク(歯垢)です。毎日の歯磨きでプラークを減らしましょう。

### プラークの付きやすいところ

加齢で歯肉が下がり露出した歯の付け根、治療でかぶせたものと歯の境目にもプラークがたまりやすくなっています。



### 歯磨きの工夫

#### ①口の状態に合った歯ブラシを選びましょう

歯ブラシの毛が広がってきたり、弾力がなくなってきたりしたら取り換えましょう。

#### ②デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助具を使いましょう

補助具のサイズの選び方・使い方は、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

#### ③歯ブラシの毛先が歯に当たっているか、鏡を見て確認しましょう

毎日の歯磨きに加え、かかりつけ歯科医で定期的にチェックしてもらうことも大切です。



▲デンタルフロス



▲歯間ブラシ

## 6月4～10日は歯と口の健康週間です

### 【標語】一生を共に歩む 自分の歯

かかりつけ歯科医で定期的に健診を受け、日常のセルフケアで歯と口の健康を保ちましょう。

### パネル展

歯と口の健康に関するパネルを展示

▶日時 6月7日(月)～9日(水)午前9時～午後5時

※7日は正午から。9日は午後4時まで

▶会場 区役所本庁舎3階

▶問合せ 健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1672 FAX5744-1523



詳細はコチラ



### 小中学生の図画・ポスター展示と歯と口の健康無料相談

▶日時 6月12日(土) ●展示=午前11時～午後4時  
●相談=午後2時～4時

▶会場 大田区民プラザ

▶申込方法 当日会場へ

▶問合せ 蒲田歯科医師会 ☎3735-1004

### 保育園児、小中学生の図画・ポスター・作文の展示、表彰

▶日時 6月20日(日) ●展示=午前10時～午後0時30分  
●表彰式=午前11時～午後0時30分

▶会場 池上会館

▶問合せ 大森歯科医師会 ☎3755-5400



## みる・きく・まなぶ 区民のひろば

### ◆こどもフラダンス無料体験会～心と身体を強くしなやかに～

①5月10・17日、午後4時から、下丸子駅近くの会場で②5月21・28日、午後5時から、雑色駅近くの会場で。電話で☎加浦☎090-5541-3532

### ◆プールで楽々アクアピクス

50歳以上の女性。5月11・18・25日、正午～午後1時30分、矢口区民センターで。電話で☎各500円☎小方(おがた)☎090-6150-0809

### ◆手品 やさしくて 楽しい教室

5月12・26日、午前10時から、エセナおおたで。電話で☎小島☎3766-6519

### ◆中高年の初級英会話講習会～どう始めたらよいか考えている方に～

5月13日(休)午後1時30分～2時30分、消費者生活センターで。抽選で5名。電話で☎1,000円☎中島☎090-3576-3281

### ◆水中ウォーキング・水泳無料体験

女性のみ。5月14・21日、正午～午後2時、矢口区民センターで。5月12日までに電話で☎宮本☎5482-3139

### ◆シニアと幼児のバレエストレッチ体験会

初心者可。①5月11・18日、午後3時30分から(60歳からクラス)②5月14・21日、午後3時から(幼児クラ

ス)、武蔵新田駅近くの会場で。電話で☎塩見☎090-1678-9366

### ◆だれでも気軽に楽しめる卓球体験会

①5月15日(出)午後6時30分～8時30分②5月21日(休)午後2時～4時③5月22日(出)午前10時～正午、大田文化の森で。先着各6名。5月10日までに電話で☎各1,000円☎潮崎☎070-5460-2606

### ◆大田区海洋少年団無料親子体験教室

小学生(保護者同伴)以上。手こぎボート、カヌー、手旗、ロープワーク。5月16日(日)午前10時～正午、多摩川大師橋際水門下で。電話で☎安藤☎090-2478-0307

### ◆かんたんバレエ教室

5月16・23・30日、6月6日、①午前9時40分～10時40分(キッズ)②午前10時50分～11時50分(成人～シニア)、美原文化センターで。電話で☎各800円☎島田☎090-2766-2884

### ◆地域向け無料健康講演会「効果的なウォーキング」

5月17日(月)午後1時30分～3時45分、南雪谷二丁目の会場で。先着10名。電話で☎ラクティブ雪谷☎6425-9019

### ◆ストレッチと美容健康ベリーダンス体験会

お子さん連れ可。5月20・27日、午前

10時40分から、萩中集会所で。電話で☎各500円☎宮下☎090-3810-8924

### ◆60歳以上からの初級英会話無料体験会

5月14日(休)①午前10時～11時②午前11時～正午、消費者生活センターで。5月13日までに電話で☎栗栖(くりす)☎070-3849-2941

### ◆ヒッポの国際理解授業体験付講座「多言語でのびやかに ことばにも人にも開かれた心を育む」

親子参加可。5月22日(出)=大田区民プラザで、5月30日(日)=池上会館で①午前10時～正午②午後2時～4時。電話で☎箕作(きさく)☎080-3208-1296

### ◆マンション管理全般のご相談

5月23日(日)午後2時～4時、エセナおおたで。電話で☎大田区マンション管理士会・水野☎090-1818-1700

### ◆水墨画1日体験

道具の貸出有り。5月29日(出)午後1時30分～4時30分、大田区民プラザで。先着20名。5月15日までに電話かはがき(〒住所、氏名、電話番号)で☎500円☎〒145-0071田園調布1-12-1-702尾島☎080-6536-8095

### ◆たばこの自助グループ「freedom」

たばこの悩みを皆さんと話し合いま

掲載の催しは区の主催ではありません。ご自身の責任で参加してください。

費=参加費など ☎=申込先か問合せ ※費用の記載がないものは原則無料

●掲載申し込み=催し名、サークル名、日時、場所、講師名、費用、問合せ先の名・〒住所・電話番号・区報5月1日号の感想(最も関心があった記事、1面の感想など)を明記し、〒144-8621大田区役所広聴広報課「区民のひろば」係へ

●締切=掲載月2か月前の15日必着

●開催日や申込締切日が1～9日までのものは前月の1日号、10日以降のものは当月の1日号(1月のみ1～14日のものを12月1日号、1月15日～2月9日のものを1月11・21日号)に掲載します。

●掲載できないもの①営利目的や売名目的、講師が主催する教室と認められるもの②政治・宗教関係③同一の人物が団体で、前回の掲載から6か月経過していない催し④会員の募集が目的のものなど ※令和3年7月1日号に掲載する場合、次に掲載できるのは1月11・21日号です

●紙面の都合で全てを掲載できない場合があります。

せんか?5月29日(出)午後5時～7時、オンライン(Zoom)で。先着15名。電話で☎星野☎080-5535-5277

◆行政書士・税理士・司法書士・社会保険労務士合同無料相談会 相続全般・遺言書・相続税・登記・助成金など。5月30日(日)午前10時～午後4時、池上会館で。電話で☎青葉☎090-6521-6197

### ◆親子で楽しむクラシックコンサート「1・2・3コンサート」

乳幼児入場可(膝上鑑賞無料)。5月

30日(日)①午前11時30分から②午後2時30分から、大田区民プラザで。先着各100名。当日会場へ(HP予約可)☎1,000円(子ども500円)☎090-5340-6818鈴木

### ◆おおたの生き物はっけん隊(親子自然体験会)

小学1年生以上の親子。6月6日(日)から全10回、午前9時45分～正午、田園調布せせらぎ公園ほかで。抽選で35名。5月20日までに電話で☎1名600円☎北間☎090-9132-1349