

歯からはじまる健康ライフ

●歯周病やむし歯が病気の引き金に

歯周病やむし歯になると、口の中に細菌が増えてきます。これをそのまま放っておくと、ついには細菌が血管に入って全身に広がり、いろいろな病気をひきおこしたり生活習慣病(心疾患や糖尿病など)を悪化させることがあります。

また歯が痛かったり、歯がなかったりすると、食べ物をよくかまずに飲み込んでしまうために、胃や腸に負担がかかり胃腸の病気が起こってきます。歯周病やむし歯を予防して体の健康を守りましょう。

●歯周病とむし歯を予防するポイント

- ① よく噛んで食べる
- ② 栄養バランスのとれた食事
- ③ 間食は時間を決めて
- ④ 禁煙しよう
- ⑤ 規則正しい生活を心がける
- ⑥ 正しい歯磨きをマスターする
- ⑦ かかりつけ歯科医をみつけよう
- ⑧ 定期検診を受けよう

●歯の寿命を伸ばしていつまでも健康に

よく噛んでおいしく食べるのに必要な歯は、最低20本。厚生労働省と日本歯科医師会は、80歳で20本残す「8020運動」を呼びかけています。

自分の生活習慣を見直すことで歯の寿命を延ばし、いつまでも健康な生活をエンジョイしましょう。

健康生活のパートナー

「かかりつけ歯科医」

「かかりつけ歯科医」は、ふだんから付き合う歯医者さんのこと。「痛くなったらいく」のではなく、定期的に歯科検診を受け、「悪くならないように」管理することが大切です。歯医者さんでは、正しい歯磨き指導のほか気になることの相談も受け付けてくれます。ぜひ、あなたに合ったかかりつけ歯科医をみつけましょう。

Kids generation



●10か月健診時に撮影した写真を2か月に分けて紹介しています。

ドカンショ

第34回

こころ  
まじり  
市民  
まつり



7/15(土)  
14:30~20:30

8/5(土) 踊り始め 19:00

みこし

せんろく  
浅麓

アニメソングの第一人者  
水木一郎ライブ!  
相生町道り特設ステージ  
時間: 17:15~

小諸市・軽井沢町のイベント

情報などをお知らせします。

7/1~10/9まで

三笠ホテル100年祭

Walker

入館料 一般: 400円  
児童・生徒: 200円  
《20名以上の団体には割引有》

ところ: 重要文化財 旧三笠ホテル

創業100年の特別企画



軽井沢のシンボルとして親しまれている、重要文化財旧三笠ホテルが、明治39年の営業から今年で100年を迎えます。それを記念して、7月1日から10月9日までの100日間にわたり、特別企画展「三笠ホテル100年祭」を開催します。同じく100年の節目を迎える日本女子大学三泉寮と土屋写真店の共催で文学や自然などの時代の流れを写真パネル等で紹介いたします。7月1日(土)・8月13日(日)・27日(日)にはロビーで各日4回のミニコンサートも行います。みなさんのお越しをお待ちしています。

明治39年創業当時の三笠ホテル(写真提供:土屋写真店)

【問い合わせ先】 教育委員会文化振興係45-8695/旧三笠ホテル42-7072