

8020を達成しよう

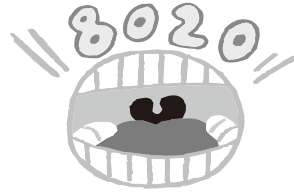
～日野町健康づくり・食育計画

第6回 歯・口腔の健康

8020とは

「80歳になっても20本以上自分の歯を保つ」という運動のこと。

親知らずを除く、28本の歯のうち、少なくとも20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食べ物をかみ砕くことができ、おいしく食べられます。

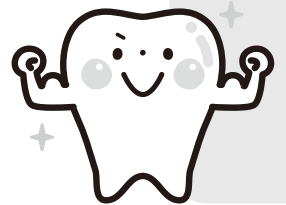
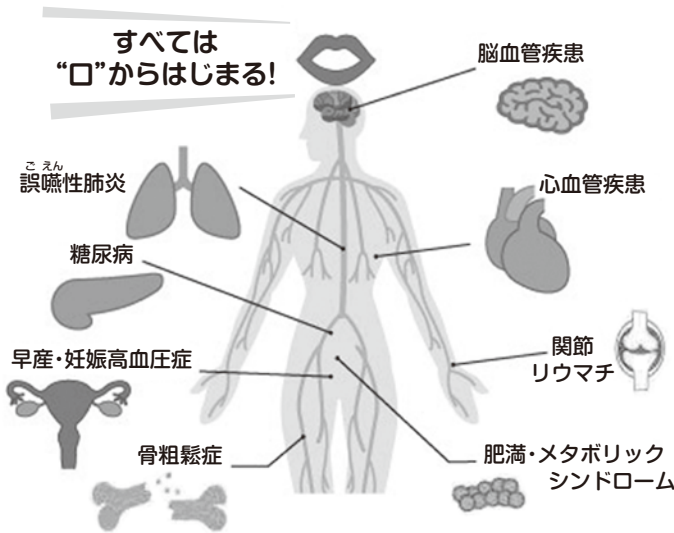


口は健康のバロメーターといわれており、体の調子が悪くなった時には口内炎ができたり、口の周りが荒れたり、症状が口に現れやすくなります。

口の中には1000億から1兆個もの細菌がいます。もし歯や歯周病で歯を失う原因となるだけではなく、口の中の歯周病菌や炎症物質は毛細血管から血液に入り込んで全身をめぐる、深刻な病気を引き起こします。定期的な歯科健診が全身の病気を重症化を防ぐことにつながります。



歯周病がおよぼす悪影響



●日本人の7～8割に歯周病の疑いがあります

歯周病は、自分でも気づかないうちに進行し、自覚症状が出たときにはかなり重症になっていることが多い病気です。歯の隙間などに歯垢(プラーク)がたまることで引き起こされます。歯周病は、40歳を過ぎてから歯を失う最大の要因になっています。

口の健康を保つポイント

①歯を丁寧に磨きましょう

歯周病を予防するために、最も大切なことは食後の歯磨きです。特に就寝前の歯磨きはしっかり行いましょう。

上手な歯磨きのポイントは、1～2本ずつ丁寧に磨くことです。歯と歯の間の汚れは歯間ブラシやデンタルフロスを使うと効果的に落とせます。

②定期的な歯科健診を受けましょう

③食べ方を工夫しましょう
よく噛んで食べて、歯ぐきを鍛えましょう。

・バランスのとれた食生活を心がけましょう。

・間食は時間を決めて食べ、だらだら食べるのはやめましょう。

④たばこはやめましょう

たばこを吸うことで歯ぐきの毛細血管には循環障害が生じ、歯にはヤニや汚れが付着、歯垢(プラーク)が付着しやすくなります。



SDGsにつながる
取り組みを紹介

クールチョイス を実現しよう

クールチョイスとは

平成27年度に政府より発表され、令和12年度の温室効果ガスの排出量を、平成25年度比で26%削減（令和3年4月には、46%削減すると発表）するというのが目標達成のために、日本が世界に誇る省エネ・低炭素型の製品・サービス・行動など、地球温暖化対策に資するあらゆる「賢い選択」を促す国民運動です。

私達にできること

●エコドライブを実践しよう

自家用車による年間のCO₂排出量は、およそ1億1520万tです。もしすべての人がエコドライブとなれば、その10%程度が削減できると言われています。

●家電製品を買い替えるときは、省エネ製品を選ぼう

最新の冷蔵庫に替えると、

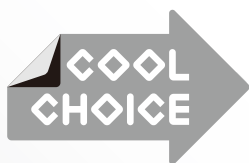
10年前の製品と比べて約72%の省エネになります。

●照明を買い替えるときは、LED照明を選ぼう

LED照明に買い替えるのと、一般的な電球と比べて約80%の省エネになります。

●時短料理を心掛けよう

1つの鍋やフライパンで段取りよく料理をすることによって、ガスの使用時間が短くなり、CO₂排出量の削減につながります。



未来のために、いま選ぼう。



◆問い合わせ先

日野町エコライフ推進協議会事務局
住民課 生活環境交通担当 ☎0748-1521-6578

町営住宅入居者募集

令和3年度第3回町営住宅入居者募集について左記のとおりお知らせします。

基準以下である

- ④ 税、公共料金に滞納がない
- ⑤ 暴力団員でない

- ⑥ 現在住宅に困窮されている方(次の(1)~(7)等に該当する方)

- (1) 居住面積が狭い(一人当たりの居住スペースが4.5畳以下)
- (2) 住宅が無い(同居の親族(婚約者を含む)と同居できない)
- (3) 現在の家賃が高額(家賃が月額収入の25%以上を占める)
- (4) 家主から正当な理由で立退き要求を受けている
- (5) 他の世帯と同居しているため生活上不便である(家族と同居の場合を除く)
- (6) 通勤に90分以上かかる(勤務地が日野町である場合に限る)
- (7) 住宅以外の建物または場所に居住している

- ⑦ 収入が一定以上ある(勤務地が日野町である場合に限る)

- ⑧ 収入が一定以上ある(勤務地が日野町以外である場合に限る)

- ⑨ 収入が一定以上ある(勤務地が日野町以外である場合に限る)

- ⑩ 収入が一定以上ある(勤務地が日野町以外である場合に限る)

- ⑪ 収入が一定以上ある(勤務地が日野町以外である場合に限る)

- ⑫ 収入が一定以上ある(勤務地が日野町以外である場合に限る)

- ⑬ 収入が一定以上ある(勤務地が日野町以外である場合に限る)

- ⑭ 収入が一定以上ある(勤務地が日野町以外である場合に限る)

- ⑮ 収入が一定以上ある(勤務地が日野町以外である場合に限る)

◆申し込み・問い合わせ先

建設計画課 都市計画担当 ☎0748-1521-6567