

6月

June

2019

ごみ収集
グループは
最終ページ
ごみカレンダー
を参照



2019 5月 May

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2019 7月 July

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1 土 先勝	●食育月間 (1日~30日)		
2 日 友引			
3 月 大安		●人権・心配ごと相談 (地藏寺)	
4 火 赤口	●歯と口の健康週間	●あったかふれあいセンター (地藏寺)	Aグループ カン
5 水 先勝		●老人給食 (地藏寺)	
6 木 友引	●1歳児・1歳6ヶ月児健康診査 (保健福祉センター)		古紙
7 金 先負		●狂犬病予防注射 (町内)	Aグループ 粗大ごみ
8 土 仏滅			
9 日 大安			
10 月 赤口			
11 火 先勝		●健康運動教室 (保健福祉センター) ●あったかふれあいセンター (平石)	Aグループ ビン
12 水 友引	●やまびこ倶楽部	●年金相談 (田井) ●あったかふれあいセンター (松ヶ丘)	
13 木 先負			
14 金 仏滅	●乳児健康診査 (保健福祉センター)	●あったかふれあいセンター (石原)	
15 土 大安			
16 日 赤口	●町内一斉清掃		
17 月 先勝	●集団健診 (AM農村環境改善センター:特定健診・胸・胃・大腸)		
18 火 友引	●集団健診 (AM農村環境改善センター:特定健診・胸・胃・大腸) (PM地藏寺支所:特定健診・胸・大腸)	●あったかふれあいセンター (地藏寺)	Bグループ カン
19 水 先負	●食育の日 ●愛育相談・離乳食教室 (保健福祉センター)	●老人給食 (田井)	
20 木 仏滅		●あったかふれあいセンター (森)	
21 金 大安	●無医地区診療 (石原文化会館)	●あったかふれあいセンター (相川)	Bグループ 粗大ごみ
22 土 赤口			
23 日 先勝		●土佐町家庭読書の日 ●ファミリーデー (家族団らんの一週間23日~29日)	
24 月 友引			
25 火 先負		●あったかふれあいセンター (瀬戸)	Bグループ ビン
26 水 仏滅			
27 木 大安	●集団健診 (AM保健福祉センター:特定健診・胸・胃・大腸)	●あったかふれあいセンター (南川)	
28 金 赤口	●集団健診 (AM保健福祉センター:特定健診・胸・胃・大腸) (PM相川コミュニティセンター:特定健診・胸・大腸)	●あったかふれあいセンター (和田)	
29 土 先勝			
30 日 友引			

歯とお口の健康

正しいお口ケア

歯とお口は健康の基礎

歯とお口の状態が良くないと、おいしい食事をとることができず、うまく栄養を摂取することができません。

健康な人生を送るには、歯とお口の管理を年齢に合わせて続けていくことが大切です。むし歯や歯周病を予防してできるだけ多くの歯を残し、高齢になっても自分の歯で食事ができるようにしましょう。



8020 運動とは

「8020 (ハチ・マル・ニイ・マル) 運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、生涯にわたり自分の歯でものを噛むことを意味します。

近年「8020」を達成している高齢者は増加しています。



定期的に歯医者さんで虫歯予防!!

歯の手入れと合わせて重要なのは定期的な歯と口のチェック。半年から1年に1回は歯医者さんに口と歯の状態を診てもらうことが大切です。

歯間部清掃

歯ブラシでは磨けない歯と歯の間の清掃には、デンタルフロスや歯間ブラシといった補助道具が便利です。



こんな食べ方をしていませんか?

- 1. テレビや新聞、ケータイやスマホなどの「見ながら食べ」
- 2. 食事には水やお茶など、飲み物が欠かせない「流し込み食べ」
- 3. 口を閉じずに物を噛む「くちやくちや食べ」
- 4. ひとくち量より多く口に入れる「詰め込み食べ」
- 5. 先の食べ物がまだ口の中にあるのに、次の食べ物を口に入れる「交通渋滞食べ」
- 6. 食材や硬さが単一なメニューで、1食を済ませる「マンネリ食べ」
- 7. 「いただきます」から「ごちそうさま」まで箸を置かない「一気食べ」

