

健康づくり推進委員だより

回覧

令和7年度第1号（発行令和7年7月）

4月22日(火)

愛川町健康づくり推進委員会(委嘱式)



健康づくり推進委員は行政区からの推薦に基づき、町長から委嘱されます。今年度は、新たに6名の方が委嘱されました。21名の健康づくり推進委員は、住民の皆さんの健康増進を図るため、健康づくり推進委員活動に取り組んでいます。その活動の一環として、健康づくり推進委員だよりを作成・回覧し、地域における健康づくりの普及啓発を図っていきます。

〇〇

区健康づくり推進委員の

△△

です！

※自治回覧では、こちらに各地区の健康づくり推進委員の
意気込みを掲載しています

健康づくり推進委員、こんな活動しています！



町民健康講座（学習会）
および定例会への参加

健康づくり散策コース
ウォーキング（年1回）



町民健康講座は、様々な健康に関するテーマで講話や運動を開催しています。皆さんも是非ご参加ください！

※裏面に令和7年度の日程表を掲載しています



©愛川町

健康づくり推進委員
だより発行（年3回）

※学習会で学んだことを皆さん
にお伝えします！

健康フェスタ
あいかわへの参加

6月13日(金)町民健康講座

歯の健康について～お口の健康づくりは身体の健康の入り口～

神奈川県厚木保健福祉事務所 歯科医師 芦垣 紀彦先生



◎口腔(お口)とは・・・

- ・消化管の一部。外界と接するとともに粘膜面から歯という組織が植立する特殊な器官
 - ・口腔粘膜は食事、歯、入れ歯などの刺激や食物の汚れなどから容易に感染しやすい
- 口腔ケアによる口腔機能の維持と清掃は呼吸器ウイルス感染症のリスクを下げる可能性がある

◎効果的な口腔清掃でイキイキ・キレイをいつまでも保ちましょう

※歯が多い人：寿命や健康寿命が長い・認知症になりにくい・転倒しにくい

→歯を失っても、きちんと治療し、残っている歯も含めて機能するようにすることが大切！

(大人が歯を失う原因)

①むし歯(大人のむし歯の特徴：歯の根のむし歯/2次むし歯/進行したむし歯)

②歯周病(30歳で7割が歯肉に症状を呈する。最大の原因はプラーク)

(むし歯と歯周病対策)

セルフケア

①歯磨き：食後の早い時間の歯みがきが推奨されている ※歯ブラシは1か月程度で定期的に交換

・歯ブラシ：毛の固さはふつう/柄がフラットなもの/ヘッドはコンパクトなもの

・歯ブラシの持ち方：ペンを持つように持つ

・歯ブラシの当て方：頬側(歯の外側)は毛先を歯の軸に対して直角に当てる

舌側(歯の内側)は毛先を歯の軸に対して45度に当てる

※ポイント※ 必ず鏡を見て、歯ブラシを当てる位置を確認しながら動かす

②歯間清掃：歯ブラシだけでは約半分しか磨けない。歯間は汚れが残りやすい

・歯間ブラシ：適切なサイズを選択

・歯間ブラシの使用法：カーブする歯面に沿って通す

③鏡で歯肉の状態をチェック

・健康な歯肉：色はピンクで、歯肉は引き締まり、みかんの皮の様なツブツブが見える

プロフェッショナルケア

・異変を見つけて、早期に歯科医を受診

・歯周病治療後、プラークコントロールが不良の場合、1~2か月で状態が後戻りしてしまう

・細菌はすぐにデンタルプラーク(歯垢)を形成してしまうため、定期的に歯科医院で清掃して、デンタルプラークを破壊する必要がある

※ポイント※ 継続したセルフケアとプロフェッショナルケアが大切

◎口腔機能の維持・向上でオーラルフレイル対策

※口腔(お口)の機能とは・・・

嚥下(飲み込む)・咀嚼(噛んで食べる)・構音(発音する)などヒトが元気に暮らすために重要なもの

→これらの機能が低下していると「オーラルフレイル」の可能性がある

オーラルフレイル

歯の喪失や食べる・話す機能の低下等、口のまわりの軽微な衰えが積み重なった口腔機能低下状態

ポイント：しっかりと噛めるような口腔機能の維持や回復が必要

→お口の健康づくり(口腔内の清潔保持や唾液腺マッサージなど)と

日常生活の取り組み(節酒や禁煙、軽い運動など)が大切

皆さんも町民健康講座に参加してみませんか？

<令和7年度テーマ>

9月2日(火)	アンガーマネジメント～仕事でもプライベートでも役立つ！人間関係を楽にする怒りのコントロール～
10月1日(水)	骨・カルシウムセミナー
11月5日(水)	からだの変化を知ろう！更年期
12月1日(月)	手軽に実践・継続できる運動で血糖をセルフコントロール
1月22日(木)	知って備える！もしものときのがん講座
2月19日(木)	知って予防！ロコモティブシンドローム～いつまでも動けるカラダを目指しましょう～

発行元 愛川町健康づくり推進委員、愛川町健康推進課
問い合わせ 健康推進課健康づくり班 TEL046-285-2111 (内線3346)

推進委員からひとこと！

※自治回覧では、こちらに各地区の健康づくり推進委員のひとことコメントを掲載しています。

オーラルフレイルは2年後の「フレイル」、4年後の「要介護」、「総死亡」リスクを約2倍高める



©愛川町