

「へ～そうだったのかぁ」



歯のお話

「勢和地区健康を考える会」です。
毎年、勢和地区のみなさんに、健康
に関心を持ってもらうため、この「こ
れカラダ通信」の発行や、健康講座の
開催などを行っています



10月30日(水)に、ささゆり苑で健康講座を開催しました。
講師は、くろい歯科クリニック院長の黒井建志先生にお願いしました。
健康講座の内容を、お伝えします

へ～

「高齢者は歯が大切！」

- ★歯の本数が多いほど、長生きができる
 - ★義歯により噛むことができると認知機能が上がる
 - ★歯を失い、義歯も使っていないと、転倒リスクが高い
- しっかり噛めるって大切



「スポーツをする人は、歯が大切！」

- ★しっかり噛めると、スポーツの成績が上がる？
筋トレやゴルフ・バットイングの成績が…
- しかし、「噛む」って歯とアゴに負担がすごい！！

へ～

そこで「マウスピース」を着用することで、
・奥歯の噛み合わせのバランスがよくなり、しっかり噛める
・歯やアゴへの負担が軽減できる
最近ではさまざまなスポーツ選手が着用するのを見ますね！

長生きのためだけでなく、スポーツに
も「歯」は大切！！

歯やお口の中をよい状態に保つため、
歯科医院へ定期的に通いましょう。



★イチローの歯磨きは「1日5回」

毎食後に加え、トレーニングの前後にも歯を磨いていたそうです！
歯と口腔内をきれいにしておくことで、むし歯や歯周病を回避でき、
しっかり噛むことを維持できる

イチローのすばらしい記録には、「歯」のお手入れも影響していたの
ですね

広報たき6月号(R6)に、「スポーツと歯のびっくりストーリー」という黒井先生の記事が掲載され
ています。ご覧になりましたか？

まだの方、多気町のホームページからも過去の広報誌を見ることができます。ぜひご覧ください。

これカラダ通信 春号



令和7年4月1日

せいわ健康を考える

(編集・印刷)

多気町 健康福祉課

TEL : 0598-38-1114

多気町の歯について～健康増進計画見直しに関するアンケート調査結果より～

定期的に健診やメンテナンスで
歯科医院を受診している【男性】

していない 49%

している 51%

1日に何回歯磨きをしているか
【男性】

2回以下 83%

3回以上 17%

定期的に健診やメンテナンスで
歯科医院を受診している【女性】

していない 34%

している 66%

1日に何回歯磨きをしているか
【女性】

2回以下 66%

3回以上 34%

多気町では…

約6割程度の方が、定期的に歯科
医院を受診しています。しかし、女性
より男性が少ない状況です。

1日の歯磨きも、3回以下の方が全
体の3割程度です。こちらも、女性よ
り男性が少ない状況です。

男性のみなさん！！
女性に負けてはいけませんよ！まず
は自宅でできる「歯磨き」から始めて
みましょう。

～歯磨きの理想は
毎食後と就寝前に～





「噛むこと」は体にいいことが、いっぱい！

よく噛む → だ液の分泌が増える → 食べ物の消化を助ける
口の中を清潔に保つ
肥満予防

おうちで「噛むこと」を意識して、食事を作っていますか？

- ・お子さんがたくさん食べてくれることは、うれしいことですが、お子さんの好きな「やわらかい」食事に偏っていませんか？
- ・丼物や麺類など、主食中心の食事になっていませんか？



「よく噛む」食事に取り組んでみましょう

- ・いつもより具材を大きく切りましょう
(小さいと噛まずに飲み込んでしまいます)
- ・いつもより茹でる時間を短くし、歯ごたえを残しましょう
(野菜など、シャキッとした触感を楽しみましょう)
- ・噛み応えの異なる食材を組み合わせましょう
(ハンバーグときんぴらごぼう など)
- ・ゆっくりよく噛んで食べましょう
(「1口30回」噛むことをめざしましょう)
- ・根菜・葉物・お肉(ひき肉以外)など、しっかり噛む食材を取り入れましょう

※年齢やお口の機能などに合わせましょう



ハハハ 最近 歯歯歯 と笑った話



2歳の男の子です
ゴミ出しを手伝ってくれます。
少し重く感じますが彼の好意をうれしく
思いつつ――
帰りは「バアバ競争しよう」と言って2人
で走ります。
ここでもやさしい彼は「バアバはここから
僕はここから」と随分ハンディーをもらって
スタート！
彼は全速力で追り越して行きます。
自信満々で振り返った彼の顔は輝いて
います

ある休日、お天気も良く暖かい日だったので 家族総出で
椎茸の菌打ち。原木に空けた穴に 一つ一つ菌を入れ
トンカチで打ち込む作業。

「トントントン・トントントン……」

リズム良く軽やかな響き。そのうちに、

「ドンドンドン・ドンドンドン……」

いつの間にか 力が入っていることに気が付きました。

日頃のうっぶん晴らになっていたのかも(笑)



勢和徒然



冬休み最後の日曜日、多気町、大台町、松阪市などの小学生によるバレーボール(6人制)の試合が、津田、相可、トレセンの3会場に分かれて行われ、4年生の双子の孫が出場しました。私は、少し遅れましたが、津田小の会場へ孫の応援に行きました。楽しく応援する中、2試合目では元気に勝利してくれました。すると『ジイジ、バアバが見に来てくれるとサーブが入るんさあ〜!!』と言ってきて嬉しくて自然と笑みがこぼれ、その後の試合も『ジイジ、バアバが見に来てくれるとサーブが入るから見に来て〜!!』と言われ、その事が嬉しくて別の会場へも、すぐに応援に行きました。本当に元気になれた最高の1日でした。



【編集後記】

「これカラダ通信」は、より多くの勢和地域の方々に読んでいただきたいという思いで、お得な健康情報やホッコリする住民さんの記事などを載せています。

こころが穏やかになることも、健康の一つです。

みなさんも、日常の「ハハハ」「フフフ」と笑ったことを、周りの人たちにもおすそ分けしてみてくださいね。

会員

募集中!



お仕事を退職された方、子育てが落ち着いた方におススメ！
ご家庭での役割以外に、役割を持ってみませんか？

年に数回の会議と健康講座の開催が主な活動です。
話だけでも聞いてみたい!と思った方、ぜひ健康福祉課へご連絡ください。