

# 健康 だより

【執筆者】  
保健福祉課健康推進係  
保健師 西 瑞穂



「今もこれからも、お口の健康を守るために」

歯を失う二大原因としてむし歯と歯周病があります。歯を失うと美味しく食事ができなくなるだけでなく、心疾患や肺炎、認知症など他の病気にもつながります。

むし歯・歯周病の予防・治療は毎日の歯磨きによるセルフケアと、歯科医師や歯科衛生士による歯面清掃や歯石除去、歯科指導といったプロフェッショナルケアの積み重ねが必要です。セルフケアが疎かになると、プラーク（歯の表面に付着している細菌のかたまり）が蓄積し、むし歯や歯周病の悪化につながります。適切なセルフケアを行うためには3か月に一度歯科受診をし、ケアを受け、口腔状態を維持することが重要です。

村では食べる楽しみを享受できるよう、歯の喪失予防を目的に歯周病検診を行っています。今年度20、30、40、50、60、70歳になる方、妊娠14～23

週の方へ歯周病検診無料クーポンを発行しております。65歳以上の方も歯科口腔健診を無料で受けることができます。ぜひこの機会に歯科健診を受け、いつまでも健康な歯を維持し続けましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。下にあるチェックリストでむし歯や歯周病になりやすいかどうか確認し、普段の生活について振り返りましょう。

こんな人は要注意！	<input type="checkbox"/> 間食が多い
	<input type="checkbox"/> よく噛まずに食べる
	<input type="checkbox"/> 歯と歯の間に物が挟まる
	<input type="checkbox"/> タバコを吸う
	<input type="checkbox"/> ストレスをためやすい
	<input type="checkbox"/> 就寝前に歯磨きの習慣がない
	<input type="checkbox"/> 1回の歯磨き時間は2分以内
	<input type="checkbox"/> 食べてからすぐ歯を磨かない
<input type="checkbox"/> 歯は磨くが、歯と歯肉の境目は磨かない	

## 今月の あたのしめ

### 「まちがいさがし」

まちがいは全部で7つあるよ！  
下の絵を見比べて探してみよう！



## 補助金のご案内

# 地域を盛り上げるイベントに 補助金を交付します

村では、地域活性化の推進や交流人口の増加を目的としたイベントに対して補助金を交付する「猿払村地域活性化イベント開催支援補助金事業」を実施しています。



### 対象者

- ・イベントを実施するために組織する実行委員会
- ・村内事業者等で組織する団体

### 補助対象となる経費

- ・報償費（講師等への謝金、謝礼）
- ※記念品、賞品等は除く
- ・旅費  
（交通費または宿泊費の実費相当分）
- ・消耗品費（用紙、材料代等）
- ・燃料費（ガソリン代等）
- ・印刷製本費（パンフレット等印刷代）
- ・食糧費（イベントの実施に際し、不可欠と認められる材料代）
- ※単なる飲食経費は除く
- ・通信運搬費  
（切手、はがき、郵送料、宅配便代）
- ・保険料（行事保険、損害保険等）
- ・手数料（振込手数料等）
- ・使用料（会場使用料、音響等使用料、その他レンタル機器使用料）
- ・その他（村長が特に必要と認めたもの）

### 対象となるイベント

- ※以下の要件をすべて満たすもの
- ・村内で行われるイベントであること
  - ・参加者を広く募集するものであること
  - ・参加者がおおむね30人以上であること

### 補助金の額

補助対象経費の4分の3  
最大50万円まで

お問合せや申請をご希望の方については、  
右記の担当までご連絡ください。

■総務課まちづくり係  
☎ 01635-2-3131