

すこやかガイド

母子・歯科・成人保健事業

母子・歯科・成人保健事業の日程について、年間日程表を町ホームページに掲載しています。

事業内容や実施日時等の詳細は町ホームページをご確認ください。



▲町 HP

予防接種

接種時の持ち物、接種回数、間隔等の詳細は町ホームページをご確認ください。



▲町 HP

スクエアステップ教室

申込制

スクエアステップは、マット上でステップを踏む運動です。

体力づくり、転倒予防、脳機能の活性化に効果があると言われています。ぜひ、ご参加ください。

とき 8月25日(火)午後2時～3時30分(受付時間 午後1時50分)

ところ 保健センター健康館すこやかおおはる

対象 町内在住・在勤の18歳以上の方

定員 30名 ※定員になり次第締め切り

持ち物 タオル、飲み物、動きやすい服装

主催 スクエアステップリーダー

問 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

慢性疾患のある子どもを育てる家族のための交流会

申込制

とき 8月24日(月)午前10時～正午

ところ 津島保健所 2階 大会議室

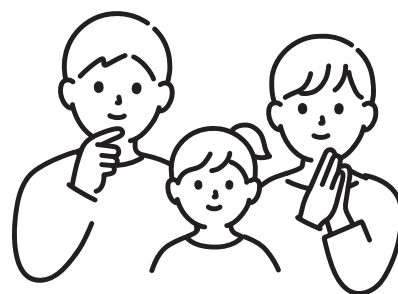
対象 慢性疾患のある子どもの保護者

内容 講話「どうする？学校生活の困りごと～子ども一人一人の違いに寄り添う通級指導教室の取り組み～」

講師 名古屋市立森孝西小学校 発達障害通級指導教室 なかむろ まさお 中室 匡雄 氏
交流会(慢性疾患のある子どもを養育する保護者に体験談をお話ししていただきます。)

※講演会のみ参加可

申込期限 8月12日(水)



アルコール専門相談

申込制

とき ①8月20日(木)②10月15日(木)午後1時30分～3時30分

ところ 津島保健所

対象 アルコールが原因の健康問題に悩む本人もしくは家族

定員 各2組

申込期限 ①8月13日(木)②10月8日(木)

問 津島保健所 健康支援課 ☎0567(26)4137

歯と口の健康講座

海部歯科医師会

唾液が守る口と体の健康

唾液は、普段あまり意識することはありませんが、私たちの口や体の健康を守るうえでとても大切な働きがあります。成人では1日に1～1.5リットルの唾液が分泌され、その成分には99%以上の水分のほか、さまざまな機能を持つたんぱく質や酵素、ミネラルなどが含まれています。

唾液の役割として、自浄作用により食べかすを洗い流すことで、口の中をきれいに保つ働きがあります。また、食事をすると口腔内は酸性に傾き、歯の脱灰が起こります。唾液の成分に含まれるカルシウムやリンが、脱灰によって失われたミネラルを補給しエナメル質を修復する再石灰化の作用により、むし歯を防ぐ役割があります。

ほかには、ムチンと呼ばれる成分により、口腔内の保湿・保護する作用や、抗菌成分により細菌の増殖を抑え、感染から体を守る働きもあります。

食事の場面でも欠かせない働きがあります。食べ物を湿らせまとめることで飲み込みやすくし、むせや誤嚥を防ぐ働きや、アミラーゼと呼ばれる消化酵素により、でんぷんを分解し消化しやすくします。食べ物の成分が唾液に溶け、舌の味蕾に届くことで美味しさを感じることもできます。

このように唾液は、「食べる」「味わう」「飲み込む」機能も支えています。加齢や薬の影響、口腔機能の低下、口呼吸によって唾液が少なくなることがあります。唾液の分泌を促す方法としては、よく噛んで食べること、十分な水分補給や、唾液腺マッサージをすることも有効です。

健康な唾液環境を保つことは、生活の質を高める土台となります。年齢やライフスタイルに合わせた唾液ケアを意識して、健康づくりに役立てましょう。



公共施設予約システムをご利用ください

お手持ちのパソコンやスマートフォンなどから、簡単に町内の公共施設の空き状況確認や予約申込ができます。ぜひご利用ください。

なお、予約申込には事前に窓口での利用者登録が必要です。詳細は、お問合せください。

問 防災コミュニティ(ふれあい)センターについて
公民館について
スポーツセンターについて
多世代交流センターについて

役場 企画政策課 内線134
公民館内 社会教育課 ☎(443)2671
スポーツセンター ☎(443)7077
多世代交流センター ☎(443)0553



▲詳細はこちら

ななつのまちのコミュニティエフエム

エフエムななみ

77.3MHz

ご存じですか。
エフエムななみ77.3MHz

パソコン、スマートフォンからも聴くことができます。下の2次元コードからアクセスしてください。

問 役場 企画政策課 内線163

8月の公民館ロビー展示

ロビー展示

- 平和祈念事業
8月1日(土)～15日(土) 民生課・社会教育課
- ドキドキはるっこ探検隊展
8月16日(日)～30日(日) 社会教育課

※日程は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。