

# 6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です

～「8020」を目指して、歯の健康づくりに取り組みましょう～

「8020運動」とは、80歳になっても20本以上の自分の歯を保つことを目指す取り組みのことです。歯が健康であると噛む力が維持され、食べ物をしっかり摂ることで全身の健康や生活の質を向上できます。

## どうして歯が無くなるの？

歯を失う主な原因は「むし歯」と「歯周病」です。この2つを予防することで、高齢になっても健康な歯を保つ可能性が高まります。

## 予防方法は？

### ■むし歯予防

フッ化物(フッ素)を使ったケアが効果的です。例えばフッ化物(フッ素)入りの歯みがき剤を使った歯磨きや、歯科医院でのフッ化物(フッ素)塗布が挙げられます。また、砂糖を控えることもむし歯対策として有効です。

### ■歯周病予防

歯のお手入れ不足や生活習慣が原因で発生します。予防には、日々の歯みがきやデンタルフロス・歯間ブラシによる丁寧なケアが重要です。

さらに、専門家による定期的なクリーニングで歯垢や歯石をしっかりと取り除くことも効果的です。喫煙も歯周病の原因となるため、禁煙しましょう。

フッ化物(フッ素)入り歯みがき剤を使った効果的な歯みがき方法「2+2+2+2法」



## 定期的に歯科健診を受けましょう!

歯を守るためには、定期的な歯科受診も欠かせません。また、治療などで歯を失った場合は、歯科医師等の専門家による診断とケアを受けることで、健康な歯への負担を減らし、長く歯を維持することができます。

栗東市の予防歯科の取り組みについては、ホームページにも掲載しています



歯健康増進課 TEL077-554-6100 FAX077-554-6101

## 骨を丈夫に! セブニーイレブンと 食育応援キャンペーン

本市では、市民の皆さんが健康で元気に暮らせるまちづくりに目指し、「第4次栗東市食育推進計画」に基づいた取り組みを進めています。今年度のテーマは「カルシウムを摂ろう」です。

牛乳やヨーグルト、小魚、大豆製品、緑黄色野菜など、カルシウム豊富な食品を毎日の食事に取り入れて、丈夫な骨づくりを目指しましょう。6月の食育月間中は、市内のセブニーイレブン全店のカルシウムの多い食品の近くに、「くりちゃん」のイラスト入りポップが登場しています。お近くの店舗へお立ち寄りいただき、くりちゃんもおすすめる商品をチェックして、楽しく健康づくりを始めませんか。



歯健康増進課 健康づくり推進係  
TEL 077-554-6100  
FAX 077-554-6101

## 6月23日(火)～29日(月)は 「男女共同参画週間」です

「あなたらしさが、社会のチカラ」  
令和8年度  
男女共同参画週間キャッチフレーズ

学校、職場、地域、家庭などさまざまな場面で、性別や性の意識を問わず、誰もが活躍できる社会を「男女共同参画社会」といいます。

本市では、令和8年3月に「栗東市男女共同参画プラン第7版」を策定しました。

「性別や性の意識にかかわらず、すべての人が活躍・自己実現できる栗東(まち)」を目指して取組を進めていきます。

この機会に、日常生活の中で当たり前になってしまっている男女の役割を今一度見つめなおし、「男女共同参画」について考えてみましょう。

市ホームページ  
男女共同参画プラン第7版



自治振興課  
男女共同参画推進係  
TEL 077-551-0290  
FAX 077-551-0432