

健康だより

費用の記載がないものは無料、申し込み方法の記載がないものは不要

陶生病院コラム

～将来の歯と口の健康のために歯科健診を受けましょう～

80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという取り組み「8020運動」の普及などにより、歯を残せる人が増えています。一方、初期のむし歯や歯周病は自覚症状がないまま進行することがあり、歯を失う主な原因となっています。

歯と口の健康は、食事や会話を楽しむだけでなく、生活の質を維持する上でも大切なバロメーターです。幼少期からの定期的な健診や歯磨きなどの生活習慣、保護者の関心や意識が、将来の歯と口の健康につながります。痛みや症状がなくても定期的に健診を受け、健やかな毎日につなげましょう。

元気まる測定&骨密度測定(11～1月)

問 健康課 ☎55-6800 ID 1626

尾張旭市
あさひ健康
マイスター
対象事業

生活習慣のアンケート、6種の体力測定と超音波骨密度測定

と き 午前／9:30～11:45

午後／13:30～15:45

●11/5(木)、12/9(水)、1/26(火)午前

●11/16(月)、12/22(火)、1/14(木)午後

ところ 保健福祉センター 4階

対象者 市内在住の18歳以上のかた

定 員 各8人(先着)

申し込み 各開催日の2週間前
までに電話、直接か
右記二次元コードで



◀申し込み
フォーム

秋の子ども歯科健診

問 こども家庭課 ☎53-5566

ID 31112

尾張旭市
あさひ健康
マイスター
対象事業

歯のお話、歯科健診、フッ化物塗布を行います。希望者には歯垢染め出し、保護者の歯科健診も行います。

と き 11/7(土)13:00～14:30

ところ 保健福祉センター

対象者 未就学児

申し込み 当日、会場に直接

その他 4歳になるかた(令和4年4月2日～
5年4月1日生)には個人通知を送付

歯科医師会 無料公開講座

一生おいしく食べるために 全世代で始めるむし歯予防



問 健康課 ☎55-6800

家族や友人と「おいしいね」と言いながら楽しむ食事。その
当たり前の幸せを一生守るための秘訣をお話します。

と き 11/26(木)10:00～11:30

ところ 保健福祉センター シアタールーム

対象者 市内在住・在勤のかた

定 員 40人(先着)

申し込み 電話か直接

おうちで カンタン ストレッチ

vol.30
内もの
ストレッチ編

上体倒し

股関節の可動域を広げ、歩行をスムーズにしましょう。

- ①床に座り、左右の足の裏をつけて
両ひざを開きます。
- ②両手で足をつかんだら、背中を
まっすぐに伸ばします。
- ③背中を丸めることなく、上体をそ
のまま前に倒します。

20～30秒程度静止して、息を吐きましょう。

