

介護予防教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
7	3	月	9:00~10:30	南町集会所	山川	健康相談 栄養のお話 口腔ケア
	4	火	9:00~10:30	川島公民館山田分館	川島	
	5	水	9:00~10:30	川島公民館久保田分館	川島	
			13:00~14:30	瀬詰老人会館	山川	
	6	木	9:00~10:30	忌部農業構造改善センター	山川	
	7	金	9:00~10:30	鍛冶屋敷公会堂	川島	
	10	月	13:00~14:30	飯尾敷地公民館・コミュニティセンター	鴨島	
	11	火	9:00~10:30	川島老人福祉センター	川島	
	13	木	9:00~11:00	西麻植公民館	鴨島	
	14	金	13:30~15:00	山瀬公民館	山川	
	18	火	9:00~10:30	東新町ふれあい会館	鴨島	
			13:00~14:30	山川公民館	山川	
	19	水	9:10~10:40	東山老人憩の家	美郷	
	24	月	9:00~10:30	鴨島老人福祉センター	鴨島	
25	火	9:00~10:30	川島公民館神後分館	川島		
26	水	9:00~10:30	中部農業構造改善センター	山川		
28	金	9:00~10:30	森山公民館	鴨島		

※初めて参加される方は問い合わせください。 ※健康手帳を持参してください。
 ※資料がある場合があります。眼鏡が必要な方は持参してください。
 ※健康相談の受付時間は、基本的に開始時刻から30分間です。
 ※講座内容は変更する場合があります。

●問い合わせ 長寿いきがい課 ☎22-2264 FAX22-2260

おしえて!! 歯医者さん

第84回 唾液の役割

質問 先日、検診用紙を持参して受診したところ、唾液に関する検査がありました。唾液が減ると何か悪影響があるのですか？

回答 お口の中の唾液は口の健康を守るために重要な働きをしています。

① **お口を清潔に保つ**
唾液は、お口の中の汚れを洗い流す作用があります。唾液が減ると、細菌が繁殖してむし歯や歯周病になりやすくなります。また、口臭が強くなります。

② **お口の粘膜を守る**
潤滑油として粘膜を保護する作用があります。会話や食事をするときもお口の中が傷つけないのは、唾液が潤しているからです。

③ **お口の中を中性に戻す**
細菌が出す酸や、酸性食品により酸性に傾いた状態から、もとの中性に戻し、むし歯になるのを防ぎます。

④ **細菌感染から守る**
唾液中の抗菌物質が、むし歯菌や歯周病菌などの細菌の活動を抑制します。また、唾

液中のネバネバ物質が細菌をかたまりにしてお口の中から排出する働きをしています。

⑤ **食事の助けとなる**
唾液で食べ物が湿るおかげで噛みやすくなり、味を感じやすくなります。また、消化を助ける、味を感じさせるなど、唾液は食べるための助けにもなります。

⑥ **全身にもいい影響**
唾液中の抗菌物質が、細菌やウイルスが体に侵入するのを防ぎ、風邪やインフルエンザ、肺炎などの呼吸器疾患を予防したり、粘膜を保護する成分が、食道や胃の粘膜を保護、修復したり、胃酸の抑制効果もあります。

●お口の質問について(窓口)●

市長公室 FAX 22-2244 メールアドレス m-koushitsu@yoshinogawa.i-tokushima.jp

私たちの健康は、私たちの手で!!

~あなたもヘルスマイトになりませんか~

栄養や食生活、運動、生活習慣病の基礎知識について、楽しく学習しながら健康づくりを実践しませんか。
 受講修了後に食生活改善のボランティア(ヘルスマイト)として活動可能な方の応募をお待ちしています。



- 対象者 本市に住居登録のある方
全日程(8月~11月)の講座に参加できる方
- 募集人員 12人(先着順) ●参加費 無料
- 実施場所 日本フネン市民プラザ ●募集期間 7月3日(月)~14日(金)
- 申込方法 電話またはFAX

実施日時	講座内容
8月22日(火) 午前9時 ▽ 午後3時30分	●開講式 ●調理実習に関する注意(手洗い・計量の仕方など) 食中毒の予防について ●調理実習 ●食生活改善推進員(ヘルスマイト)の活動について ●運動(筋筋体操)を生活の中に取り入れよう
9月22日(金) 午前9時 ▽ 午後3時30分	●吉野川市民の健康状況を知ろう・自分の健診結果を見てみよう ●調理実習 ●食育と栄養バランスについて
10月20日(金) 午前9時 ▽ 午後3時30分	●糖尿病・高血圧について ●調理実習 ●献立の立て方を知ろう・実際に献立を立ててみよう ●食生活改善推進協議会加入について
11月10日(金) 午前9時 ▽ 正午	●食品表示について ●講座の反省~勉強してきたことを振り返って~ ●閉講式

準備物: エプロン、三角きん、米1合、筆記用具、電卓
 ※日程・内容については、天候などにより変更することがあります。

●問い合わせ・申し込み 健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245

がんを防ぐための新12カ条 6条 野菜や果物は豊富に

がんを防ぐための新12カ条 5条 塩辛い食品は控えめに