

めざそう 8020

POINT 1 歯磨き

「食べたら磨く」習慣をつけましょう

歯磨きの基本

- ①歯ブラシの毛先を歯の面に垂直にあてる
- ②ゴシゴシと力強くではなく、優しく軽い力で
- ③小刻みに動かし、1本ずつ磨く



3つのポイント

歯の健康を保つための

歯に付着した歯垢の中には細菌は、食べ物の中の糖を栄養源にして増殖します。歯磨きで歯垢を落とせば、むし歯や歯周病を防ぐことができます。

寝る前は特に丁寧に歯磨きをしましょう

寝ている間は唾液の分泌が少なくなり、自浄作用が低下するため、細菌が繁殖しやすくなります。朝昼の歯磨きよりも時間をかけて丁寧に磨きましょう。

歯垢を除去するためのポイント

- ①歯と歯茎の間は、歯ブラシを45度の角度で歯と歯茎の境目にあてて、優しく磨きます
- ②歯を磨くときは、一本ずつ磨き、磨く順番を決めることで、磨き残しをなくすることができます
- ③歯間ブラシや糸ようじを使うと磨きづらい歯と歯の間も磨くことができます

あなたの磨き方は大丈夫？

「毎日歯を磨いているから大丈夫」。そんな人も要注意です。磨き方に偏りがあったり、いつも同じ歯に汚れが残っていると、そこからむし歯や歯周病になってしまいます。正しい歯磨きの方法をマスターして、「むし歯ゼロ」「8020」を目指しましょう！

歯垢を除去しましょう

歯と歯の間、歯と歯茎の間、噛み合わせの面は、歯垢がつきやすいにもかかわらず、歯ブラシが届きにくく、ついついおろそかになってしまふところ。左のポイントに注意して歯垢を除去しましょう。

POINT 2 食習慣

おやつは時間を決めて規則正しく

細菌が食べ物の中の糖を栄養源にしてつくる酸によって歯が溶けることでむし歯になります。

唾液には、食事のあと酸性に傾いた歯垢を中性方向に戻す働きがあり、だからおやつを食べると酸の産出にだ液の働きが追いつかなくなります。

定期的な歯医者さんへ

かかりつけ歯科医院を決め、年に1、2回検診を受けましょう。

ハチマルニイマル 8020 とは80歳以上の人が自分の歯を20本以上保っていることです。成人は32本の歯が生えますが、このうち20本以上自分の歯があればほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、おいしく食べられるとされています。

8020無料健診 / 高齢者のよい歯のコンクール

8020を達成した人を、阿蘇郡市歯科医師会が表彰します。コンクールに応募する人は、下記の歯科医院で歯科健診を受けてください。健診は無料です。

期間 表彰対象者

10月7日(月)～10月18日(金)
※土・日・祝日を除く

満80歳以上で自分の歯が20本以上ある人
(10月1日現在)

歯科医院 電話番号

阿蘇きずな歯科医院	☎ 22-4677
宇治歯科医院	☎ 22-0214
佐藤歯科クリニック	☎ 22-5131
たかもり歯科医院	☎ 22-5588
阿蘇温泉病院	☎ 32-0881
そのだ歯科医院	☎ 32-1418
武藤歯科医院	☎ 32-0027
脇デンタルクリニック	☎ 32-3111
市原歯科クリニック	☎ 32-3828
安光歯科医院	☎ 34-0603
波野診療所	☎ 24-2203

ポイント

- ☞ 受診する前に歯科医院に電話で予約してください。
- ☞ 後期高齢者歯科健診とは異なります。

☎ 健康増進課 ☎ 22-5088

借金、離婚、相続、遺言、交通事故、刑事・・・など、ひとりで悩まずお気軽にご相談下さい

受付時間：平日9時～17時15分 TEL：0967-22-5223 *完全予約制です。
音声でのご連絡が難しい方のみ、FAX0967-22-5224で相談予約受付。お名前、FAX番号を必ずご記入ください。
日程調整につきFAXで返信いたします。なお、相談にはご来所の必要があり、FAXでの相談はできません。

- ・当事務所での相談が初めての方は、30分まで無料
 - ・初回30分超または2回目以降は30分3500円
- ※経済的に余裕がない方は、法テラスの無料法律相談制度をご利用になれることがあります。お問合せ下さい。

阿蘇法律事務所

阿蘇地域に根ざした法律事務所です。

弁護士 森 あい

〒869-2612 阿蘇市一の宮町宮地2005-8-203 (阿蘇市商工会一の宮支所となり)

考えてみませんか？

認知症のこと

とびっく① 阿蘇市認知症市民フォーラム

9/21 土

9:30-12:30

会場
阿蘇保健福祉センター（内牧 976-2）

認知症は、誰もがなりうるものであり、多くの人のにとって身近なものになっていきます。認知症になってからも、安心して自分らしく暮らし続けられる共生のまちづくりと、認知症への理解を広げることが目的にフォーラムを開催します。

入場無料
予約不要

講演

「高齢者及び認知症者の自動車運転について」
講師：藤井直樹先生
国立病院機構大牟田病院名誉院長、熊本保健科学大学非常勤講師
医療法人東翔会ひがしはら医院勤務



福祉用具・配食弁当の展示会



サポカー・シニアカー体験会



カフェスペース・相談会



阿蘇市地域包括支援センター ☎ 32-5122

個人の方へ 遺言・遺産相続・借金・離婚・成年後見・交通事故など
企業の方へ 企業法務・労働問題・紛争トラブル・商標・著作権など

幅広く取り扱っております お気軽にご相談下さい

完全予約制
相談料 / 30分 5500円
受付 / 9:00~17:30 (土日祝休)

法テラスもご利用いただけます
熊本・荒尾事務所もございます

熊本県弁護士会所属
弁護士 吉田孝充
弁護士 松岡智之
弁護士 高瀬真哉
弁護士 笠賢太郎

弁護士法人ひのくに お悩みの際には
阿蘇市内牧963-11 (パチンコプロス駐車場内) **TEL 0967-32-3363**

とびっく② 阿蘇市 あんしんネットワーク事業に登録しませんか



認知症高齢者などが住み慣れた地域で安心して暮らしていることが出来るように、市と警察署、消防署、協力事業者が連携し、異変や行方不明が発生した場合に、早期に必要な支援につなげる仕組みです。

どんな事業？

登録する情報

認知症により行方不明になる可能性のある高齢者などの氏名や身体的特徴、写真などを事前に登録します。登録情報は、警察署や消防署と共有し、行方不明発生時の捜索・保護活動に役立てます。

利用の手続き

事業を利用したい人や家族などが申請します。申請先は阿蘇市地域包括支援センターです。

登録の申請や事業についての問合せ 阿蘇市地域包括支援センター ☎ 32-5122

とびっく③ もの忘れお気軽相談

介護について教えてほしい

最近、もの忘れが増えてきた

家族の介護が心配

認知症って何？

気になることがあれば、お気軽にご相談ください

- 介護老人保健施設 愛・ライフ内牧 ☎ 32-5511
- 介護老人保健施設 阿蘇グリーンヒル ☎ 22-0500
- 特別養護老人ホーム あそん里 ☎ 22-1511
- グループホーム といはた ☎ 32-5115
- グループホーム 乙姫の家 ☎ 23-6711

阿蘇市内で国・県が実施している 防災・減災に向けた事業を紹介します

国土交通省と熊本県は、大雨や台風などによる溪流や河川などの被害を防止・軽減することで、地域の皆さまの安全・安心な暮らしを守り、地域経済の持続的発展を支えるための事業に取り組んでいます。

国土交通省 阿蘇砂防事務所が実施している砂防事業 (A~G)

平成28年熊本地震と其後の降雨による斜面前壊の拡大などを踏まえ、土石流が発生する可能性が高い溪流での集中的な対策施設の整備

県が管理する河川などで実施している事業 (1~8)

- 護岸整備、河床掘削工事と遊水地整備などの河川氾濫対策
- 防草対策などの維持管理と橋の架け替え工事

⑨ 西小園川 第3砂防堰堤



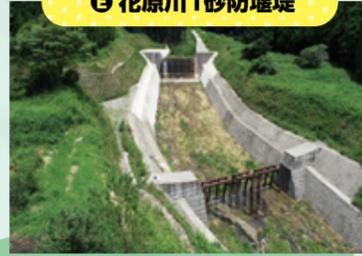
令和4年3月完成

⑩ 西湯浦川 1砂防堰堤



令和5年11月完成

⑪ 花原川 1砂防堰堤



令和5年3月完成

⑫ 宮原川の改修に伴う黒橋の架替



⑬ 黒川堤防の防草対策 (コンクリート打設)



⑭ 盤名木川 第2砂防堰堤



令和4年6月完成

① 跡ヶ瀬遊水地の護岸・掘削工事



⑮ 東岳川の掘削工事



着工前

完了後

⑯ 東岳川の護岸工事



⑰ 平保の木川の護岸工事



⑱ 平保の木川の護床工事



⑫ 上の小屋川 2砂防堰堤



令和5年3月完成

⑲ 乙姫川の河川改修・橋の架替工事



⑫ 四ッ江川 砂防堰堤



令和3年3月完成

⑲ 西岳川の河川改修

