



## 健康な歯を保ち、歯つらっライフを送りましょう！

歯や口の中の健康は、全身の健康に影響しています。小さい頃から「よくかんで食べる習慣」を身につけることで、唾液の分泌をよくして、あごの発育発達を助け、口の中の病気を防ぎ、消化吸収を助けるなど、全身の健康に良い影響を与えます。生涯にわたり、自分の歯で何でもおいしくかんで食べることは、高齢化時代を豊かなものにするためにも大変重要です。

野木町では、「野木町歯及び口腔の健康づくり推進条例」を4月1日より施行いたします。条例をもとに、みなさんの歯の健康づくりを応援していきます。

1つ目の取組みといたしまして、今年度から「2歳児歯科健診」を実施いたします。

### 【歯の健康を守る3か条】「食後の歯みがき忘れずに！」

- ①カルシウムなど歯を強くする栄養をとる
- ②硬いものをしっかりかむ
- ③かむ回数を多くする

### 【よくかむメリット】

- ①いろいろな食物が食べられて、必要な栄養をバランスよく摂ることができる
- ②だ液がよく出て消化を助ける
- ③脳の活性化・運動機能の向上
- ④表情がいきいきし、言葉づかいがはっきりしてくる
- ⑤おいしく楽しく食べられることで、生きる意欲につながる

<参考>栃木県歯科医師会「お口の健康シリーズ」



問健康福祉課 画(57)4171

## ゆ〜らんど (野木町健康センター) お知らせ

★4月よりフィットネススタジオを開催いたします。トレーニングシューズをご持参下さい (毎週水・木・金曜日)

★馬場純子先生による‘やさしいヨガ教室’を開催しております。(毎週月曜日、10時30分~11時30分)

★痛み治療の日 部位別カイロプラクティックを開催しております。(毎週土・日曜日、午前10時30分~)

★4月のお風呂 温泉…(男女露天風呂) 14日(土)・15日(日)・28日(土)・29日(日)《西那須野温泉大鷹の湯》

※開館時間10時~20時 酒類の持ち込み禁止

※ゆ〜らんどに入館する際に入場料が必要になります。

都合により変更、臨時休館になる場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

住所 野木町南赤塚1514-1  
電話 0280(57)0755  
指定管理者 宮ビルサービス(株)  
休館日 火曜日



## 消費者行政に関する 首長表明

近年の少子高齢化の進行や情報の高度化などにより、消費者を取りまく環境は、日々、複雑かつ巧妙化しています。社会的弱者を狙った悪質商法の増加やインターネットに関連するトラブル等、幅広い年齢層にわたって消費者がトラブルに巻き込まれるケースがみられ、多数の相談が消費生活センターに寄せられています。

野木町では県消費生活センターと連携しながら、消費生活センター窓口での消費者トラブルの問題解決の助言のほか、国の消費者行政活性化基金等を活用したグッズやパンフレットによる啓発活動、消費生活講演会の開催などを行っております。

今後も消費者の権利保護や製品事故から町民の皆様の安全確保を目指して、より身近で相談しやすい消費生活センターづくりをすすめ、安全・安心なまちづくりを推進してまいります。

平成30年4月1日

野木町長 真瀬宏子