

上手にできてる？

# おとなは大人の歯みがき



歯の付け根が重要！

## 大人の歯みがきで注意することは？

歯と歯肉の境目をよくみがきましょう！歯を1本ずつみがく気持ちで、小刻みにやさしく歯ブラシを動かすのがポイントです。

## 歯ブラシだけで大丈夫？

歯ブラシだけで落としきれない汚れは補助清掃用具でキレイに！

- ・歯と歯の間の汚れ
- ・歯の間にできたすき間
- ・みがきにくい・腫れやすい



歯間  
ブラシ

デンタルフロス

## 入れ歯も一緒に歯みがきしているけど。。。

歯みがき剤は入れ歯を痛める原因になることもあります。入れ歯は外して、洗浄剤や義歯専用の歯みがき剤を使いましょう。



## 毎日歯みがきしているから大丈夫？！

歯にもプロのメンテナンスが必要。歯科での定期的な健診もお忘れなく。



自分を知ることは健康への第1歩。  
気になるからだのご相談は、健康課まで

大館市役所 福祉部健康課 健康づくり係  
電話：0186-42-9055



大館市ホームページ



# 大館市を元気にする健康情報

2016 **冬** 号

特集

プラス  
1日 + 10分から  
体にイイこと始めよう

## 4つの おすすめ運動習慣



上手にできてる？

おとなの歯みがき

プラス  
1日 + 10分から 体にイイこと始めよう



# 4つの おすすめ

## 運動習慣

Energy  
CUT

### ① ウォーキング・散歩



#### 老若男女問わずできる運動

ケガのリスクが少ない有酸素運動。  
手軽に始められ、脂肪燃焼効果や、血圧・  
血糖値の改善効果も見込まれます。

体重 60 kgの人が 10 分行くと・・・

**20 kcal 消費**

### ② ラジオ体操(第一)



#### 意外に高い運動強度

1 回あたり約 3 分で、運動効果を手軽  
に得られます。実施方法を見直して、正  
しい方法で行うことをおすすめします。

体重 60 kgの人が 2 回行くと・・・

**18 kcal 消費**

### ③ 家のそうじ



#### 時間がないかたにオススメ

ウォーキング等の有酸素運動と同等の  
効果があります。部屋をきれいにしなが  
ら、運動効果も得られ一石二鳥ですね。

体重 60 kgの人が 10 分行くと・・・

**25 kcal 消費**

### ④ 雪かき



#### 大館だからできる冬の活動

冬場にできる、大きなエネルギー消費の  
チャンス。からだを痛めないよう注意し  
て行いましょう。

体重 60 kgの人が 10 分行くと・・・

**43 kcal 消費**

## からだを動かす きっかけづくり

大館市では、運動を通して皆さんの健康づくりを応援して  
います。気軽に参加したり、自分なりの方法を見つけれ  
ながら、自分に合った運動を探してみてください。



### エンジョイ！元気アップ講座 エンジョイ！エクササイズ講座

大館市が行う運動の体験型講座です。  
運動不足を感じつつも、なかなか実行で  
きないというかたにおすすめです。



### 大館市ウォーキングマップ

市内8か所のコースや、運動時の注意点、運動効果  
を上げるポイントなどを掲載しています。  
ホームページから無料でダウンロードが  
可能です。

