

口腔保健週間

丈夫な歯 健康づくりの第1歩

6月4日～10日は口腔保健週間です。口の中の健康を保つことは単に食物をかみ砕くだけでなく、食事や会話を楽しむなど豊かな人生を送る基礎となるものです。8020運動（80歳になっても20本以上の歯を保つこと）を目指して健康で豊かな生活を送りましょう。

ゆっくり歯みがき していますか

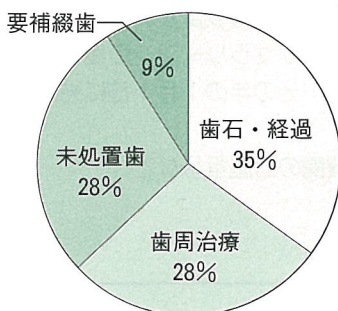
歯みがきといえば、みがき粉をたつぷりとつけ、力任せにごしごしと磨く方はいませんか。さっぱりはしますが、汚れが落ちていたとしても、1日1回でも、ゆっくり磨く時間を持つことです。歯と歯肉の境目に歯ブラシを当て、小刻みに振動させながら、力を入れすぎずに1本ずつ丁寧に磨きます。みがき粉は米粒大くらいの少量か、つけなくてもかまいません。

（二又・新井）を対象に行った成人歯科健康診査の結果は、図のとおり受診者20名全員が要精密検査であり、若い人にも、歯肉炎等の歯周病がありました。歯周病の予防には定期的な健診や歯石除去が大切です。今年度、基本健康診査の2日間、成人歯科健康診査を行いますので、ぜひご利用ください。

保健サービスの利用を

国民健康保険の医療費では、歯科診療が上位を占めています。

また、昨年、モデル地区



判定結果別状況 要精密検査

募集します 8020運動普及作品

内容 80歳で20本の歯を保つことを目標とした歯の健康づくりに関するもの

○標語の部

対象者 町内在住・在学・在勤者

応募方法 はがき1枚に1作品（未発表のものに限ります）
郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号を記入

○作文の部

対象者 町内在住・在勤の20歳以上の方

応募方法 400字詰原稿用紙5枚以内（縦書）とし、題名・郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号を記入

※いずれも保健センターに応募してください。

締切り 6月17日(月)

応募・問合せ 保健センター

〒289-1793 光町宮川11902

☎(84)1158

献血にご協力ください

実施日時 6月28日(金)

午前10時30分～11時45分

午後1時～4時

場所・問合せ 保健センター

☎(84)1158

また、保健センターでは、幼稚園、保育園での歯みがき教室や、寝たきりの方や経管栄養の方などの口腔ケアの指導、麻痺のある方の歯みがきの方法など、お子さんから体の不自由な方まで、個人にあった歯科衛生士による指導を行っています。

問合せ
保健センター
☎(84)1158



歯みがき教室の様子

乳児のお子さんをお持ちの方へ

井戸水にご注意を

硝酸性窒素及び亜硝酸性窒素が高濃度に含まれる井戸水を使用すると、メトヘモグロビン血症という病気になることがあります。これは体内に吸収された亜硝酸塩が血中のヘモグロビンと結合してメトヘモグロビンとなり、酸素の供給が不十分となって、チアノーゼ症状になります。なお、この亜硝酸塩は加熱により取り除くことはできません。心配な方は、有料になりますが、保健所で水質検査を受けていただくか、上水道を使用しましょう。

水質検査問合せ先
八日市場地域保健センター
保健センター
☎(84)1158