

こんにちは！保健婦です

歯の病気というと「虫歯」と一番先に思い浮かべると思いますが、意外に多いのは、「歯周病(歯槽膿漏)」なのです。年をとれば歯は抜けるものと考えがちですが、歯周病は「歯ぬけ」の原因の半分近くにもなります。(もう半分はむし歯です) 中年以降になるとその割合は90%にもおよびます。

そこで、ふだん身体の健康には気をつけている皆さんに、歯の健康も合わせて考えていただき、80歳で20本の自分の歯を保つようポイントを考えていきます。

1 口の中を清潔に保つ
最も簡単で、必ずしなければならぬことは食後の歯みがき

きです。若い方は、朝シャンや化粧と同じように歯みがきを、また、入れ歯のあるお年寄りは入れ歯の手入れもお忘れなく。

2 うがいをよくする
歯みがきができない場所にい

4 毎日鏡の前で歯ぐきをチェック
口の中を一日に一度は映してみて、歯や歯ぐきの状態を観察しましょう。

5 ビタミンCを積極的にとる
ビタミンCが不足すると歯の象牙質の形成がうまくいかないのであります。また、出血しやすくなります。

6 たばこを控える
たばこを吸う方は、吸わない方よりも歯周病の病状がひどくなるといわれています。からの抵抗力・免疫力も低下します。



歯周病を防ごう

3 よく噛んで食べる
よく噛むことで唾液が多くでてきます。唾液には抗菌物質が含まれ、歯ぐきを守ってくれます。

とときは、うがいをして汚れを洗い流すだけでもちがいます。
よく噛んで食べる
よく噛むことで唾液が多くでてきます。唾液には抗菌物質が含まれ、歯ぐきを守ってくれます。

保健福祉課保健婦 印東 光江

お誕生おめでとう

4月21日～5月20日届け出分



高山祐弥くん

祐弥は3人きょうだいの長男として生まれました。誰にでもやさしく、たくましい子に育ってほしいと思います。

〔母：文子さん談〕

氏名	保護者	地区
高山 祐弥	繁	宮前
佐藤 龍也	啓司	立会
齋藤 美里	元美	栗山南部2
増田 奈央	純	本町1
押尾 彩花	圭二	新青
山本 将聖	信一	新青
行木 聡	邦光	上町4
渡邊 拓都	伸一	屋形荒場

休日当番表

とき	内科系	外科系
6月7日	うじはらクリニック(大網白里町) TEL 0475③3320 鈴木医院(横芝町) TEL ②0126	山崎病院(横芝町) TEL ②0561
6月14日	古川クリニック(九十九里町) TEL 0475⑥1588 石毛医院(松尾町) TEL ②2160	座間泌尿器科医院(東金市) TEL 0475②2266
6月21日	高橋医院(九十九里町) TEL 0475⑥3101 吉田クリニック(成東町) TEL 0475②0481	斎藤クリニック(東金市) TEL 0475③1110
6月28日	富塚医院(大網白里町) TEL 0475②7511 伊藤医院(成東町) TEL 0475②2508	東金整形外科(東金市) TEL 0475⑥8002
7月5日	岡崎医院(東金市) TEL 0475②3313 岩崎医院(成東町) TEL 0475②2217	駒込クリニック(大網白里町) TEL 0475②8800

◎都合により当番医の変更がある場合があります。
問い合わせは、消防本部指令課 ☎0475②4137へ。
◎東陽病院は、6月14日が当番医になっております。
診療時間は9時から17時です。事前に電話連絡をお願いします。

6月のこよみ

2日	日本脳炎 (5,12,16日)	19日	BCG (文化会館)
3日	日本脳炎 (文化会館)	20日	第1回横芝町家庭教育学級 (文化会館)
4日	あしたばの会(文化会館)	21日	小学生ギネス大会 (文化会館)
6日	婦人科・乳がん検診	23日	乳児健診 (海洋センター)
9日	B&G海洋センター プール開き	24日	ツベルクリン(文化会館)
10日	日本脳炎 (文化会館)	25日	献血 (中央公民館)
11日	第2次畜犬登録(横芝小)	26日	BCG (文化会館)
13日	近隣中学校招待野球開幕	27日	法律相談 (文化会館)
17日	ツベルクリン(文化会館)	28日	町民卓球大会 (海洋センター)
		30日	三歳児健診 (文化会館)