さわやかスポーツ大会（身体障害者スポーツ大会）参加者募集

とき 7月17日(金) 午後2時～4時
ところ 町体育館
対象者 町内在住の身体障害者手帳をお持ちで、介助を要しない方
内容 玉入れ・ストラックアウトなどの軽スポーツ
申込期限 6月30日(火)

◆**申込・問い合わせ**
町社会福祉協議会 ☎(80)3611

精神障害に関する出張相談

東金市にある地域生活支援センター「ゆりの木」では、精神に障害をお持ちの方やそのご家族への相談支援事業を行っています。生活上お困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。

とき 6月17日(水)・7月15日(水)・8月19日(水)
9月16日(水) 午後2時～4時
ところ 健康づくりセンター「プラム」
その他 相談無料・予約が必要

◆**問い合わせ**
地域生活支援センター「ゆりの木」
☎0475(50)4545
福祉課障害福祉班
☎(84)1257

保健の掲示板（健診・相談・予防接種）

とき	行事名	対象者	受付時間
6/24(水)	乳児健診	平成21年1月～2月生まれ	午後1時15分～2時15分
6/30(火)	3歳児健診	平成17年11月～12月生まれ	午後1時～2時15分
7/10(金)	献血	希望者 会場：町民会館	午前10時～11時45分 午後1時～4時

会場　健康づくりセンター「プラム」
◆**問い合わせ**　健康管理課健康管理班　☎82－3400

●個別予防接種　【指定医療機関にて接種】

予防接種名	対象者	接種期間
三種混合	生後3ヶ月～90ヶ月未満	
BCG	生後3ヶ月～6ヶ月未満	
麻しん風しん混合1期	1歳～2歳未満	
麻しん風しん混合2期（年長児に相当する年齢の児）	平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ	平成22年3月31日まで
麻しん風しん混合4期（高校3年生に相当する年齢の児）	平成3年4月2日～平成4年4月1日生まれ	平成22年3月31日まで

※注意　接種対象月数・接種期間を過ぎた場合は有料

プラムだより
健康づくりセンター

成人の歯周病予防

6月4日(木)から10日(水)は、「口腔保健週間」です。

歯周病は自分でも気づかないうちに進行し、歯を支えている骨を溶かしてしまい、歯がグラグラになり、最終的には抜けてしまう病気です。

歯周病は、初期の段階で見つけることは難しいので、定期的に歯科医院で検診を受けておくとよいでしょう。

また、普段から自分で口の中を観察する習慣をつけることも大切です。

まず、歯を磨く前に手鏡を見て、自分の歯が何本あるか数えてみましょう。そして、手鏡を見ながら歯を磨きます。このとき歯磨き粉はごく少量、またはつけなくてもかまいません。そうすることで歯ブラシが歯にきちんとあたっているかよく見ることができます。

歯ブラシのほかに、自分の口に合った補助用具を使いましょう。

歯科医院で、デンタルフロスや糸ようじ、歯間ブラシなどを選んでもらい、使い方を指導してもらいましょう。

近年、歯周病菌が血液から全身をめぐり、様々な病気を引き起こすことがわかってきています。

◎動脈硬化との関係

歯周病が進行すると、動脈硬化などの心疾患にかかる確率が、3倍高くなります。

◎骨粗しょう症との関係

歯周病の影響で骨を破壊する細胞が活性化し、骨粗しょう症の重症化につながります。

◎肺炎との関係

歯周病が気管から肺に入ると、肺炎の原因になります。

おいしく楽しい食事をして、一生を健康に過ごすため、歯周病を予防しましょう。

◆**問い合わせ**
健康管理課健康管理班
☎(82)3400