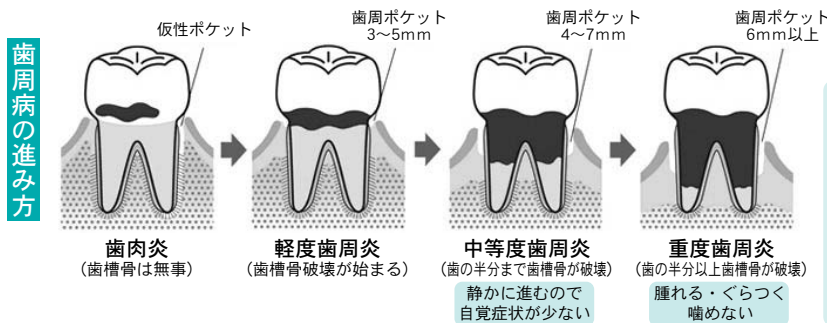


大切な歯をいつまでも! 歯周病を予防しましょう

歯を失う原因の約9割が虫歯と歯周病といわれています。なかでも歯周病は自覚症状のないまま徐々に進行し、自覚症状が出るとかなり進行していることがあります。歯周病を予防し健康な歯をいつまでも保ちましょう。



歯周病を進行させる因子

- ・歯垢 ・歯ぎしり、かみしめ
- ・不規則な食習慣 ・喫煙
- ・ストレス
- ・全身疾患 (糖尿病、骨粗鬆症、ホルモン異常)
- ・薬の長期使用

歯周病のセルフチェック

- ☐ 朝起きたとき、口の中がネバネバする。 ☐ ブラッシング時に出血する。 ☐ 口臭が気になる。
- ☐ 歯肉がむずがゆい、痛い。 ☐ 歯肉が赤く腫れている。(健康的な歯肉はピンク色で引き締まっている)
- ☐ かたい物が噛みにくい。 ☐ 歯が長くなったような気がする。
- ☐ 前歯が出っ歯になった。歯と歯の間に隙間ができた。食物が挟まる。

*上記の項目のうち、3つにあてはまる：油断は禁物です。毎日の歯磨きと歯科医の定期受診に努めましょう。

*上記の項目のうち、6つにあてはまる：歯周病が進行している可能性があります。早めに歯科で診察を受けましょう。

*上記の項目のうち、全てにあてはまる：歯周病の症状がかなり進んでいます。

●町では歯周病検診を行っています(負担金2,100円)。ご希望の方は福祉課へお問い合わせください。

私たちの健康は私たちの手で—食生活改善推進協議会総会開催—

4月23日に真室川町総合保健施設にて、食生活改善推進協議会総会・研修会が開催されました。新たな役員体制となりより一層の組織強化と今後の活躍が期待されます。

会 長	松澤 榮子 (平岡下)		青山とも子 (釜淵1)
副会長	佐藤 榮子 (田 郎)	理事・新	栗田 弘美 (鏡 沢)
	井上 順子 (新橋通り)		田中 里美 (木ノ下)
	庄司ユイ子 (大 滝)		池田 節子 (宮町1)
	大友千代子 (釜淵2)		佐藤美紀子 (大 平)
会 計	栗田 敏子 (新橋通り)	監 事	佐藤マキ子 (小 国)
理 事	梁瀬たい子 (東町1)		渡部ヨシ子 (宮町1)
	中川トシ子 (釜淵4)		



特定健診のお勧めをしています

メタボリックシンドロームに着目した健診である特定健診は、自分自身の健康状態を確認し、生活習慣を振り返る大切な機会となります。また、生活習慣病を予防するための保健指導も行われるなど、健康維持のために非常に重要なものです。町では、みなさんに特定健診をお受けいただけるよう、お申し込みをされてない方へ電話でお勧めをしています。新規のお申し込みや変更などがありましたら、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

各種検診等日程表の変更のお知らせ—姉崎外科内科医院の子どもの予防接種—

予防接種の種類	変更前	変更後
日本脳炎	金曜日 15:00～16:00	水曜日 15:00～16:00

●お問い合わせ先……………福祉課 健康づくり推進担当 ☎62-3436