

保健センター通信

すこやかだより

オアシスセンター1階 ☎(48) 1111 (内1520・1521)

お口の中から健康に!

歯と口は、私たちの体と心の健康を支えてくれています。食べる喜びも話す楽しさも、歯や口が健康だから味わえるものです。そんな大切な歯を守るためには、日頃のケアが必要です。

歯を守るためのポイント

①歯みがきは食後と寝る前

歯みがきは、むし歯や歯周病の予防と改善に欠かせません。「食べたらみがく」を習慣にしましょう。また睡眠中は唾液の分泌量が減り、口の中の細菌が増えやすくなります。寝る前には丁寧に歯をみがきましょう。



②規則正しく、食事を取る

不規則なだらだら食べは、むし歯や歯周病の大きな原因です。食事の時間を決めることと間食や寝る前の食事を控えることが大切です。

③疲れやストレスをためない

疲れやストレスは免疫力を低下させるだけでなく、唾液の分泌量も減らしてしまいます。質の良い睡眠や運動など、自分なりの方法で、疲れやストレスを解消しましょう。

④かかりつけ歯科医で定期的に歯科健診を受ける

歯と口の健康を維持するため、またトラブルを早期に見つけて治療するためにも、定期的に歯科健診を受けましょう。

かかりつけ歯科医をもつメリット

- ▽健康状態や治療経過を把握して適切なアドバイスが受けられます。
- ▽自分では十分に掃除できない部位も、専門家のケアで清潔に保つことができます。

「むし歯予防デー」のお知らせ

半田歯科医師会と阿久比町の共催で「むし歯予防デー」として歯科健診とフッ素塗布を行います。費用は無料です。学校でフッ化物洗口を行っていても、フッ素の過剰摂取にはなりません。歯の健康のために、ぜひお越しください。

- 日時 6月4日(日)午前9時30分～午前11時30分
- 場所 保健センター(オアシスセンター内)
- 内容 歯科健診と相談(大人・子ども)、フッ素塗布(子どものみ)

※「8020運動」のための健診も行います。

■問い合わせ先

健康介護課保健係 ☎(48) 1111 (内1520・1521)

8020 運動表彰者を募集

半田歯科医師会では「80歳で20本の歯を残そう」を合言葉に「8020運動」を推進しています。毎年、80歳以上で20本以上自分の歯がある方を表彰しています。多くの方の応募をお待ちしています。

■応募期限 5月31日(水)

■対象者 昭和13年3月31日以前に生まれた方(ただし、以前に表彰を受けられた方は除きます。)



■申し込み・問い合わせ先 次の歯科医院(50音順)

歯科医院名称	所在地	電話
石橋歯科医院	宮津三丁目75	☎(48)8008
稲葉歯科医院	福住字平野21-1	☎(48)0262
クローバーこども歯科	椋岡字唐松3-3	☎(48)9608
関歯科医院	卯坂字小谷103	☎(48)6060
竹内歯科医院	草木字花吹21	☎(48)3939
中村歯科医院	福住字高根台11-7	☎(48)4139
ひがし台歯科医院	板山字東台21-2	☎(48)4601
やなぎその歯科	阿久比字宮後32	☎(48)3565
若子歯科	卯坂字古見堂66-1	☎(48)7234