

保健センター通信

すこやかだより

保健センター 電話(48)1111(内1520・1521)

お回の中から健康に!

歯は、わたしたちの心と体の健康を支えるために大きな役割を担っています。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、日頃からのケアが必要です。

歯を守るためのポイント

1. 歯磨きは食後と寝る前

歯磨きは、虫歯や歯周病の予防と改善に欠かせません。「食べた後磨く」を習慣にしてください。睡眠中はだ液の分泌が減り、口の中の細菌が増えやすくなります。寝る前には、丁寧に歯を磨きましょう。



2. 歯磨きのコツ

歯垢は歯と歯のすき間、歯と歯茎のすき間にたまりやすいです。歯ブラシの毛先を歯にしっかり当て、軽い力で小刻みに動かしてください。歯を磨く順番を決めておくと、磨き残しを減らすことができます。舌で触ってみてザラザラ感が残っていないか確認してください。



3. 規則正しく、食事をとる

不規則な食べ方は、虫歯や歯周病の大きな原因です。食事の時間を決めること、間食や寝る前の食事は控えることが大切です。



4. 疲れやストレスをためない

疲れやストレスは免疫力だけでなく、だ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。



5. 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し、トラブルを早期に見つけて治療するために、定期的に歯科健診を受けてください。



6. フッ素塗布で歯を強くする

フッ素は骨や歯を丈夫にしてくれます。食べ物にも含まれていますが、それだけでは不足しがちです。歯に直接塗り十分な量を補うことによって、虫歯菌の活動を抑えたり、歯を強くしたりする効果があります。定期的に歯科医で塗布を受け、市販のフッ素入りの歯磨き剤なども活用しましょう。



かかりつけ歯科医を持つメリット

- 健康状態や治療経過を把握して適切なアドバイスがもらえます。
- 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【予約制】

「歯の衛生週間」として、歯科健診とフッ素塗布を行います。費用は無料で、予約制です。

■ 日時 6月4日(日) 午前9時30分～午前11時30分(時間は申し込み後に通知します)

■ 場所 保健センター(オアシスセンター内)

■ 内容 歯科健診、相談(大人・子ども)、フッ素塗布(小学生以下)

■ 申込期間 5月1日(月)～16日(火)

■ 申し込み方法 電話または電子メールにて申し込んでください。

電子メールで申し込みをする場合は、件名を「むし歯予防デー」とし、本文に「受診者氏名」「生年月日」「連絡先(電話番号)」を入力してください。

※ 定員(200人)を超える場合は、抽選となります。当選者の方へは1週間前までに手紙または電子メールで通知します。

■ 申し込み・問い合わせ先 保健センター 電話(48)1111(1520・1521) 電子メール kenko@town.agui.lg.jp

予防接種の変更点についてのお知らせ

4月から次の2点の変更となりました。

■ 4種混合の接種開始時期

これまで生後3カ月以降に接種していた4種混合ですが、生後2カ月より接種できるようになりました。

■ 子宮頸がんワクチンが3種類へ

これまで定期接種の対象が2価(サーバリックス)と4価(ガーダシル)の2種類でしたが、4月から9価(シルガード)が加わり3種類となりました。

接種できるワクチンの種類は病院により異なります。希望する方は接種される医療機関へ問い合わせてください。

■ 問い合わせ先 保健センター 電話(48)1111(内1520・1521)