

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)

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。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、むし歯や歯周病の予防と改善に欠かせません。「食べたら磨く」を習慣にしてください。また睡眠中はだ液の分泌が減るので、口の中の細菌が増えやすくなります。寝る前には、丁寧に歯を磨いてください。



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溜まりやすいです。歯ブラシの毛先を歯にしっかりあて、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ましょう。



3. 規則正しく、食事をとる

不規則な食事は、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、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、だ液の分泌量も低下させてしまいます。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. フッ素塗布の効果

フッ素は骨や歯を丈夫にしてくれます。食べもの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、むし歯菌の活動を抑えたり、歯を強く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てください。



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。

がん検診の予約を受付中です

日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで死亡しています。がんは初期の段階では自覚症状がほとんどありません。早期発見のためには定期的に検診を受けてください。

■ 検診の種類・対象者・料金

種類	対象者(今年度になる年齢)	料金
胃がん(バリウム検査)	40歳以上、男女	1,000円
大腸がん		500円
乳がん	超音波	1,200円
	マンモグラフィ	
子宮頸がん	20歳以上、女性	700円
前立腺がん	50歳以上、男性	600円
骨密度	20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる女性	1,000円

【6月・7月で予約可能ながん検診】 ※検診時間 午前9時～午前11時

■ 大腸がん・乳がん・子宮頸がん・骨密度検診

6月14日(金)
7月6日(土) ※骨密度検診はありません。
※1種類から受けられます。

■ 胃がん・大腸がん・前立腺がん検診

6月24日(月)
※1種類から受けられます。

■ レディースがん検診(40歳以上) 6月25日(火)

※胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんのうち、**3種類以上**を希望する方が対象です。
※子宮頸がん検診は、月経中・妊娠中の方は受診できません。
※授乳中の方、断乳後1年未満の方は、乳がん検診は医療機関で受診してください。

■ 申し込み方法 電話または電子メールで申し込んでください。電話での申し込みの場合は、「がん検診の予約」と伝えてください。

電子メールでの申し込みをする場合は、件名を「がん検診の予約」とし、本文に「氏名」「生年月日」「電話番号」「希望日」「希望の検診項目」を入力の上、送信してください。

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



▲町ホームページ

