

# 健康だより

令和4年6月号  
NO 539号  
大蔵村 健康福祉課



## 令和4年度 歯と口の健康週間スローガン ～ いただきます 人生100年 歯と共に ～

6月4日（土）～10日（金）は、歯と口の健康週間です。

この機会に、家族みんなで「むし歯予防のお約束」を確認し、まずは親御さんが見本となり、お子さんの口腔ケアについてしっかりと管理してあげてください。

### むし歯予防のお約束



#### \*『おやつは時間を決めて』

時間を決めずにだらだらと食べたり飲んだりすることで口の中が酸性になり、むし歯になりやすくなるため、食事とおやつの間隔は2時間以上あけましょう。グミやチョコレート等おやつに気をつけるだけでなく、飲み物は水やお茶にし、ジュースや乳酸菌飲料等の歯が溶けやすい甘いものや酸味のあるものは避けましょう。



#### \*『歯みがき、仕上げみがきをきちんと』

食後と寝る前は必ず歯みがき・仕上げみがきをしましょう。また、おやつの後も歯みがきやぶくぶくうがいをする習慣をつけましょう。

## 大人は歯周病に要注意！

40歳～70歳のうち約8割が歯周病に罹患していると言われており、歯周病は心疾患や糖尿病など様々な病気とも関連があります。

大蔵村は令和2年度の健診の結果、糖尿病で服薬している方や血糖が基準値以上の方が多くみられます。

糖尿病の患者さんには歯周病が多いことが知られており、歯周病を治療すると血糖コントロールが改善した、という報告もあります。

歯周病チェックリストを確認してみましょう。

## 歯周疾患検診を受けましょう

今年度、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる方で、定期通院をしていない方は歯周疾患健診の対象となります。対象となる方には9月に個人通知いたしますので、ぜひお受けください。

### 歯周病セルフチェック



- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきた。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯をみがいた後、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角な三角形でなく、ブヨブヨしている。
- 時々、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて少しグラつく歯がある。
- 歯ぐきから膿が出たことがある。

★チェックが3～5個以上の場合、  
早めに歯科医師に相談しましょう。

## 6月の事業案内

事業名	日	時間	場所	対象
人間ドック	6 (月)	個別通知を確認 してください	最上検診センター	熊高・上竹野の予約者（女性）
乳幼児身体測定 妊婦・育児相談	10 (金)	10:00～11:00	まつぼっくり	妊婦の方、お子さんをお持ちの方 どなたでもどうぞ
ヘルシーティース 事業	15 (水)	8:45～9:15 (受付時間)	中央公民館	9～12月生の 1歳から4歳になるまでの児
3歳児健診	15 (水)	個別通知を確認 してください	中央公民館	H30.12～R1.5月生
人間ドック	21 (火)	6:10 (開場時間)	中央公民館	清水一・清水二・清水三 清水台の予約者（男性）
定期健康相談	24 (金)	14:00～14:30	中央公民館 1階和室	どなたでもどうぞ
人間ドック	28 (火)	6:10 (開場時間)	中央公民館	藤田沢・赤松・季の里の 予約者（男性）
人間ドック	29 (水)	個別通知を確認 してください	最上検診センター	赤松の予約者（女性）

### ☆☆6月のドック結果報告会☆☆

日	時	場 所	健診の日にち
10日(金)	13:15集合	比良稻沢公民館	5/10実施の方
	13:50集合	作の巻公民館	5/10実施の方
	14:30集合	藤田沢公民館	5/10実施の方
	15:10集合	桂公民館	5/10実施の方
17日(金)	9:00～9:45	合海センター	5/17実施の方
	10:00集合	大坪センター	5/17実施の方
24日(金)	9:00集合	通り公民館	5/25実施の方
	9:45集合	塩公民館	5/25実施の方
	10:30集合	柳瀬公民館	5/25実施の方
	11:00～11:30	中央公民館	5月中に受けてまだ結果を 受け取っていない方

### 新型コロナワクチン4回目接種の意向調査を行っています。

3回目接種を受けた18歳～59歳の方を対象に、新型コロナワクチン4回目接種の意向調査を行っています。  
まだ提出していない方は、受けない場合でも提出をお願いいたします。