

健康だより

令和7年11月号

NO 580号

大蔵村 健康福祉課



11月8日は「いい歯の日」です

おいしく食事をするためには「歯」が大事。

むし歯や歯周病となり、歯を失ったり痛みがあると、「かむ」回数が減ったり、固いものが食べられなくなったりと、食事への影響も大きくなります。

歯は、子どものころに乳歯から永久歯に生え変わり、その後は抜けても生え変わることはありません。

歯を長く使うには日頃からのお手入れが大事。

しっかり歯みがきできていますか？



歯みがきの最大の目的はプラーク（歯垢）を落とすこと

プラークは生きた細菌の塊で、むし歯・歯周病などの原因になりますが、歯と同じような乳白色をしているため、注意してみがかないとみがき残してしまいます。

さらに、水に溶けにくく、歯の表面に粘着しているため、うがいでは取り除くことができません。

歯みがきによって、このプラークを取り除きむし歯や歯周病などにならないようにすることが大切です。

プラーク（歯垢）のつきやすいところは特に注意してみがきましょう

「歯と歯の間」、「歯と歯肉の境目」、「かみ合わせの面」はプラークがつきやすいところです。

これらの部位に歯ブラシの毛先が届くように意識してみがきましょう。

また、歯と歯の間の歯垢は歯間清掃用具（デンタルフロス、歯間ブラシ）も併用すると効果的に歯垢を除去することができるので、活用しましょう。



歯みがきのポイント・注意事項

「食べたらみがく」を心がけましょう。

食事やおやつを食べた後などは、プラークに覆われた歯の表面は、酸性状態になりカルシウムなどのミネラルが溶け出す状態になります。

唾液の働きで元の状態に戻るには40分ほどかかり、その間ミネラルが溶けやすい状態が続きます。酸性状態が長く続いたり、頻繁に起きるとむし歯になるので「食べたらみがく」習慣をつけましょう。

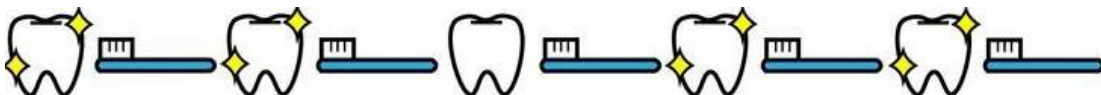
「就寝前の歯みがき」は丁寧に必ず行いましょう

寝ている間は唾液の分泌が少なくなり、お口の中の汚れを洗い流す自浄作用が低下するため、細菌が繁殖しやすくなります。就寝前の歯みがきは特に丁寧に必ず行いましょう。

年に1度は歯科受診

皆さんにはかかりつけ歯科医院がありますか？

年に1度は歯科受診をしてお口の中の状態を確認しましょう。



おやつをいつまでも食べ続けている、なんてことはありませんか？

おやつは時間と量を決めて食べるようにしましょう。





11月の事業案内

事業名	日	時間	場所	対象
ぷらっとサロン (助産師さんの回)	7 (金)	10:00～11:30	子育て支援センター	妊娠中の方、お子さんをお持ちの方
乳幼児健診	12 (水)	個別通知を確認 してください	中央公民館	R7. 6～R7. 7月生 R6. 12～R7. 1月生 R6. 3～R6. 4月生
ヘルシーティース 事業	20 (木)	8:35～9:00 (受付時間)	中央公民館	5～8月生の 1歳から4歳になるまでの児
人間ドック	26 (水)	個人通知を確認 してください	最上検診センター	男性：白須賀、塩 女性：烏川、清水一、清水二、清水三、清水台
定期健康相談	26 (水)	14:45～15:15	中央公民館	どなたでもどうぞ

★11月のドック結果報告会★

日	時	場 所	健診の受診日
5日(水)	9:00～9:30	豊牧センター	10/4に受けた方
	9:45～10:15	沼の台公民館	10/4に受けた方
	10:30集合	平林公民館	10/4に受けた方
	13:30～14:00	熊高公民館	10/4に受けた方
	14:15集合	比良稻沢公民館	10/4に受けた方
	14:45集合	藤田沢公民館	10/4に受けた方
26日(水)	9:00集合	通り公民館	10/24に受けた方
	9:30～10:00	烏川公民館	10/24に受けた方
	10:30集合	作の巻公民館	10/24に受けた方
	11:15集合	桂公民館	10/24に受けた方
	13:15～14:00	合海センター	10/24に受けた方
	14:45～15:15	中央公民館	10月中に受けてまだ結果を 受け取っていない方



11月11日(火) 9:30～11:30に、もがみ中央農協大蔵支店で
献血が実施されます。

男性17歳以上女性18歳以上から、それぞれ69歳(※1)までの方であれば
献血にご協力いただけます。

皆様のご協力をお待ちしております。

※1 65歳以上の方の献血については、献血いただく方の健康を考慮し60～64歳の間に
献血経験がある方に限ります。



令和4年9月にラブラッドアプリが出来ました。

「アプリ版献血カード」や「事前 Web 問診回答機能」、会員には Web 上での献血予約や
血液の検査結果の確認などさまざまなサービスが利用できますので、ぜひご利用ください。