

# 健康だより

令和8年6月号  
NO 587号  
大蔵村 健康福祉課



## 6月4日～10日は歯と口の健康週間です 歯みがきは 体を守る 最前線

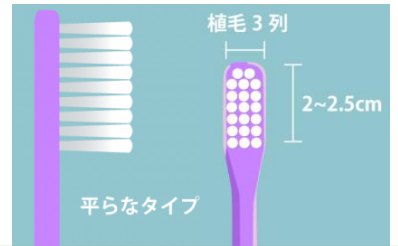
お口の2大疾患である、むし歯と歯周病（歯肉炎・歯周炎）の主な原因はプラーク（歯垢）です。

上手な歯みがきでプラークコントロールを心がけ、むし歯と歯周病を予防して、一生涯自分の歯で食べられるようにしましょう。



### 年代別歯みがきの目的

0歳～15歳	むし歯の予防
16歳～30歳	歯と歯茎の健康維持（むし歯と歯肉炎予防）
31歳以上	歯周病の予防



### 正しい歯みがき、できていますか？

正しい歯みがきのためには歯ブラシ選びも大事です。

<b>毛先</b>	毛先が平らになっているもののほうがしっかりと歯に当てて磨くことができます。毛先の太さは太めのほうがプラーク除去には向いていますが、歯周ポケットのケアを行いたい場合は細めのタイプがオススメです。
<b>ヘッド</b>	歯ブラシのヘッド部分は大きすぎても奥歯や細かいところに毛先が当たりにくく、磨き残しができやすくなるため、縦が植毛3列、横が2~2.5cm くらいのものがオススメです。

### 歯みがきの3つの基本

<h4>歯面にきちんとあてる</h4> <p>歯ブラシの毛先を歯面、歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間にきちんとあてる。</p>	<h4>軽い力でみがく</h4> <p>ハブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で、ハブラシを動かす。</p>	<h4>小刻みに動かす</h4> <p>小刻み(5~10mm ぐらいの幅を目安)に動かし、1~2本ずつみがく。</p>
---	--	---

### 奥歯をしっかりみがくコツ

<h4>奥歯の頬側をみがくとき</h4> <p>口を閉じ気味にする方がみがきやすい。唇のはしをハブラシの柄で軽く引っ張るようにすると、ハブラシが奥歯まで届きやすくなる。</p>	<h4>奥歯の舌側をみがくとき</h4> <p>前歯の中央付近から、歯の並びと平行になるようにハブラシを入れると奥歯の舌側にハブラシの毛先がきちんとあたり、みがきやすくなる。</p>	<h4>奥歯の奥をみがくとき</h4> <p>ハブラシのつま先(ブラシの先端部分の毛先)を使ってみがく。噛み合わせの面からハブラシのつま先をあてるようにする。</p>
--	---	---



## 6月の事業案内



事業名	日	時間	場所	対象
人間ドック	8 (月)	個別通知を確認 してください	最上検診センター	男性：合海 女性：通り、桂、比良稲沢
ヘルシーティース 事業	10 (水)	8:35~9:00 (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	10 (水)	個別通知を確認 してください	中央公民館	R4. 12~R5. 5月生
ぷらっとサロン (管理栄養士さんの回)	12 (金)	10:00~11:30	子育て支援センター	妊婦の方、お子さんをお持ちの方 どなたでもどうぞ
人間ドック	23 (火)	個別通知を確認 してください	最上検診センター	男性：合海、大坪 女性：熊高、上竹野
定期健康相談	23 (火)	10:30~11:00	中央公民館 1階和室	どなたでもどうぞ

### ☆☆6月のドック結果報告会☆☆

日	時	場 所	健診の日いち
23日(火)	9:45集合	藤田沢公民館	5/22実施の方
	10:30~11:00	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
	13:00~14:00	肘折センター	5/22実施の方

### 胸部レントゲン検診のお知らせ

65歳以上の人間ドックを受けない方を対象に行っている胸部レントゲン検診を6月に行います。

対象となる方には各地区の保健衛生推進員さんを通じて案内をお渡しいたします。

**6月5日(金)・・・肘折いでゆ館駐車場、沼の台保育所前**

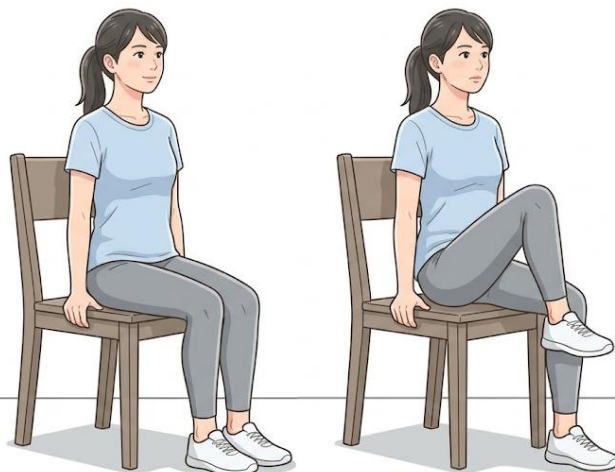
**6月9日(火)・・・中央公民館、赤松生涯学習センターまつぼっくり**

時間については個人通知をご確認ください。



### 今月のストレッチ Vol.4 ~座位でのもも上げ~

- \* 腸腰筋(股関節を曲げる筋肉)を鍛える運動です。
- \* 腸腰筋は加齢とともに萎縮しやすく、ここを鍛えると階段の昇り降りや浴槽のまたぎが楽に行えます。



- ① 背筋はまっすぐ、背もたれにもたれず座り手は椅子に添える。
- ② おなかに力を入れ、腰が反らないようにする。
- ③ 上体は良い姿勢を保ったまま太ももを1,2で上げて3,4でゆっくり下ろす。
- ④ 左右交互に16回行う。