保健師だより

歯周病を予防し 80歳で20本以上の歯を保ちましょう

生涯を通じて、食事の種類を問わず自分の歯でかむためには、最低20本の歯が必要です。歯が抜けると食事に支障をきたし、例えば、6歳臼歯といわれる奥歯が1本無くなると、かむ力が通常の40%低下するといわれています。歯は70歳までに、平均10本以上が抜けるというデータがあり、その主な原因は歯周病です。日常的な歯のケアや食事の仕方などを見直し、歯周病の予防を心掛け、いつまでも自分の歯で食事を楽しみましょう。

■歯周ポケットをきれいにしましょう

歯周病は、歯と歯茎のすき間である歯周ポケットにたまった歯垢(しこう)(プラーク)に含まれる細菌が原因で発症します。歯ブラシ、または歯間ブラシやフロスなどの歯間清掃具を使って、歯垢を残さないよう1本1本きれいに歯を磨きましょう。

歯周ポケットの磨き方

①歯と歯茎の境目に45度の角度で歯ブラシを軽く当てる
②1カ所あたり10～20回小刻みに動かす

ほけん

Health and Fitness

コーナー

● 保健センター ☎89−0610
詳しい情報は 豊川市　保健 検索

■よくかんで食事をしましょう

よくかんで食事をすることで、唾液が普段の10～12倍も分泌されます。唾液には口腔内にある菌の繁殖を抑える働きがあり、歯周病の予防に効果があるため、1口30回を目安にかむことを心掛けましょう。

■歯科医院で定期検診などを受けましょう

歯周ポケットにたまった歯垢は、丁寧に歯磨きをしても、全てを取り除くことができません。歯科医院で定期的な検診を受け、歯垢を取り除きましょう。

注意!

歯周病にかかりやすい要因

喫煙者は、喫煙しない人の3～8倍歯周病にかかりやすく、糖尿病の患者は歯周病が進行しやすいという結果が出ています。また、金属製などのかぶせものと歯の隙間にも歯垢が付着しやすいため、気をつけましょう。

成人風しん予防接種の助成

対象▶市内に在住で、妊娠を希望する女性と同居の配偶者(妊娠中の方と風しんにかかったことがある方を除く)
金額▶風しんワクチンは上限3,000円／MR(麻しん･風しん混合)は上限5,000円
申込▶平成29年3月31日まで、直接、委託医療機関へ。委託医療機関は、電話で、保健センターへお問合せください。市ホームページでも確認できます
その他▶一部対象者の方は、風しんの抗体検査を無料で受けることができます。詳しいことは、豊川保健所(86−3177)へお問い合わせください

思春期の子どもの気持ちがわかる講演会

10代からの子育てハッピーアドバイス

日時▶6月18日㈯13:30～15:30
会場▶勤労福祉会館
講師･内容▶スクールカウンセラー･精神科医師･明橋大二さんによる「親と子の心のパイプはうまく流れていますか?」と題した講演
定員▶200人
申込▶電話で、保健センターへ

男の食生活講座

時間▶9:30～11:30
会場▶保健センター
対象▶市内に在住の男性
定員▶20人
申込▶電話で、保健センターへ

期　日	テーマ
7月　5日	食べ物で体はかわる
7月12日	食べたいものは食べる
7月19日	適量を考える
8月　2日	これで私も1人前

※全4回。いずれも火曜日

40(よんまる)健診を受けましょう

受診期間▶平成29年2月13日㈪まで
内容▶がん検診、肝炎検査、歯周病健診
対象▶昭和51年4月2日～昭和52年4月1日生まれの方(勤務先などで受診する機会のある方は除く)
費用▶無料
その他▶申込などについては対象の方に郵送する「40健診受診券」と利用案内を確認してください

すくすく広場

会場▶保健センター ☎89−0610

教室・相談など	受付日時	対　象	備　考
パパママ教室(おふろ講座)	7月　4日(月)13:15〜13:30	妊娠中の方と家族	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
パパママ教室(本物の赤ちゃん抱っこ講座)	7月　9日(土)　9:30〜 9:45	妊娠中の方と家族	
パパママ教室(安産準備講座)	7月15日(金)　9:30〜 9:45	妊娠中の方と家族	
子育て安心教室(からだ編)	7月22日(金)13:15〜13:30	妊娠中・産後6か月未満の方と家族	
子育て安心教室(こころ編)	7月26日(火)　9:45〜10:00	妊娠中・産後6か月未満の方と家族	
妊産婦歯科健診	7月11日(月)13:15〜13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	
親子教室 はじめの一歩	7月　9日(土)　9:45〜10:00	平成28年　4月・5月生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオルを持って会場へ
モグモグ教室	7月14日(木)　9:45〜10:00	平成28年　2月　1日〜15日生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、スプーン、筆記用具を持って会場へ
	7月28日(木)　9:45〜10:00	平成28年　2月16日〜29日生まれの子ども	
親子ピタ・コチョ教室	7月13日(水)　9:45〜10:00	平成27年10月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
もうすぐ3歳!知っ得教室	7月20日(水)　9:45〜10:00	平成25年　8月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談	7月　8日(金) 13:30〜・14:30〜	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)
子ども発達相談	7月 19日(火)　9:30〜・10:30〜	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)

教室・相談	受付日時	会　場	対　象	備　考
ママのための健康体操教室	7月　6日(水)　9:45〜10:00	御津福祉保健センター	平成27年12月生まれの子どもと母	希望する日程を選んで、母子手帳、タオル、飲み物を持って会場へ
	7月　7日(木)　9:45〜10:00	いかまい館		
育児相談	7月　6日(水)　9:30〜10:30	いかまい館	乳幼児と保護者	当日、母子手帳を持って会場へ
	7月12日(火)　9:30〜10:30	小坂井生涯学習会館		
	7月20日(水)　9:30〜10:30	音羽福祉保健センター		
	7月25日(月)　9:30〜10:30	保健センター		
	7月27日(水)　9:30〜10:30	御津福祉保健センター		

●乳幼児健診〈受付時間〉13:00〜13:30／会場▶保健センター

健　診	期　日	対象の子ども	備　考
4か月児健診	7月　7日(木)	平成28年　2月21日〜 2月29日生まれ	当日、バスタオルを持って会場へ。ブックスタート(読み聞かせ)もあります
	7月20日(水)	平成28年　3月　1日〜 3月10日生まれ	
	7月28日(木)	平成28年　3月11日〜 3月20日生まれ	
1歳6か月児健診	7月　6日(水)	平成26年12月21日〜12月31日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	7月12日(火)	平成27年　1月　1日〜 1月10日生まれ	
	7月26日(火)	平成27年　1月11日〜 1月20日生まれ	
2歳児歯科健診	7月　1日(金)	平成26年　6月11日〜 6月20日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布希望の場合は640円が必要です
	7月15日(金)	平成26年　6月21日〜 6月30日生まれ	
	7月22日(金)	平成26年　7月　1日〜 7月10日生まれ	
	7月29日(金)	平成26年　7月11日〜 7月20日生まれ	
3歳児健診	7月14日(木)	平成25年　3月21日〜 3月31日生まれ	当日、目と耳の検査票(自宅で実施したもの)、採尿容器(容器は事前に郵送。当日朝に採尿)を持って、会場へ
	7月19日(火)	平成25年　4月　1日〜 4月10日生まれ	
	7月27日(水)	平成25年　4月11日〜 4月20日生まれ	

※共通の持ち物として、母子手帳、赤ちゃんノートの健康診査票、筆記用具

けんこう広場

会場▶保健センター

教室・相談など	日　時	対　象	備　考
健康相談	7月11日(月)　9:00〜12:00	健康・生活習慣の相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
こころの健康相談	7月13日(水)　9:30〜11:40	こころの相談をしたい方	電話で、こころの電話相談専用電話(95−0783)へ(要予約)。電話相談も可
	7月25日(月)13:30〜15:40		
食べ方と栄養相談	7月25日(月)　9:30〜11:30	食生活の相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
オリジナル健康体操講習会	7月26日(火)13:30〜15:00	市内に在住の方	当日、室内靴、タオル、飲み物を持って会場へ