



手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで ～6月4日から6月10日は、歯と口の健康週間です～

8020運動をすすめよう

永久歯は、上下左右7本ずつの合計28本(親知らずを含むと32本)あります。自分の歯が20本以上あると、ほとんどの食べ物を噛むことができるといわれています。80歳になっても20本の歯を保とうという「8020(ハチマルニイマル)運動」が進められています。

歯を失う原因で一番多いのは歯周病です。歯周病を予防するためには、毎日の丁寧な歯磨きと定期的な歯科健診が有効です。



歯周病ってどんな病気？

初期の状態を含むと成人の約8割の人が歯周病にかかっているといわれています。歯周病は、歯を失う原因ですが、自覚症状が乏しく、放置されがちです。

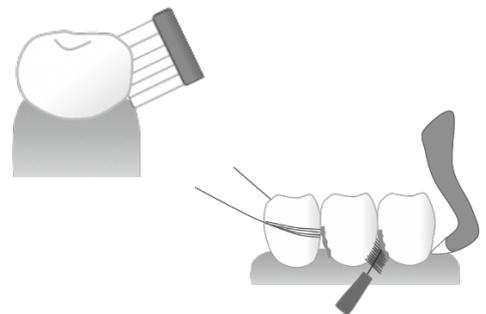
歯周病の原因は、歯垢(歯に付着した汚れ)の中の細菌です。歯垢をつけたままでは、細菌によって炎症を引き起こします。軽度の場合は、炎症は歯ぐきだけにとどまっていますが、進行すると歯を支えている骨(歯槽骨)を溶かし始め、放置したままでは、支えがなくなった歯が抜けることもあります。

歯周病を予防するために

炎症の原因を取り除くことで歯周病は予防できます。一番の予防は歯垢の量を減らすこと、歯石を取り除くことです。毎日のセルフケア(歯ブラシ、歯間清掃グッズを使用した歯みがき)と定期的なプロフェッショナルケア(歯科医院でのケア)がお口の健康を守るポイントです。

◆正しいブラッシングを心がけよう

- 歯ブラシの毛先を歯にあてる(優しい力で磨く)
- 歯と歯ぐきの境目や歯と歯の間も意識して磨く



◆歯間清掃グッズを利用しよう

- 歯ブラシだけでは汚れがとれにくい歯と歯のすき間はデンタルフロスや歯間ブラシを使用する
- 歯ブラシの届きにくい奥や歯並びの悪い部分は、ワンタフトブラシを使用して磨く

◆定期的に歯科医院を受診して歯石チェックしよう

歯ぐきに隠れている汚れは自分ではきれいにできません。定期的に歯科医院で除去してもらいましょう。ブラッシングや歯間清掃グッズの使用についてのアドバイスも受けられます。

歯周疾患検診を受けましょう

今年度も無料の「歯周疾患検診」を実施しています。4月下旬に送付した集団健診の案内に、受診券(令和5年度がん検診等(個別)受診券)を同封しています。医療機関受診の際には、受診券と保険証を必ずご持参ください。



対象 40、50、60、70歳の方

【お問い合わせ先】 子育て福祉健康課(TEL: 63・3801)

令和5年度 わかちあいの会(紀南交流会)のご案内 ～大切な人を自死で亡くされた方へ～

大切な人を自死(自殺)で喪う辛さは、言葉ではいいあらわせません。残された人は、悲しみや自責感、絶望感など、さまざまな思いに心が揺れ動き、多くの場合、苦しい思いをひとりで抱え込んでしまいがちです。こうした悲しみや辛さを安心して語りあうことができる会を開催しています。ご参加をお待ちしております(個人情報 は 固く守ります)。

主 催 わかちあいの会和歌山「うめの花」

日 時 7月1日(土) 午後1時30分～3時30分

場 所 西牟婁総合庁舎 4階 大会議室(田辺市朝日ヶ丘23-1)

対 象 大切な人を自死で亡くされた方(家族・友人など)

参加費 200円(お茶やお菓子などに使います)

申し込み 不要

一時保育 1歳から小学校2年生までのお子さんの保育を希望の場合は、1週間前までにご相談ください。

※小学校3年生以上の場合もご相談ください。

【お問い合わせ先】

和歌山県精神保健福祉センター(平日午前9時～午後5時45分)

(TEL: 073・435・5194)(FAX: 073・435・5193)