

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です

歯周病について
考えましょう。



歯周病は歯垢や歯石が原因で、歯肉に腫れや出血が起こり、成人が歯を失う最大の原因となっています。
初期のうちは自覚症状がないため、早期に発見することが大切です。

タバコを吸う	やわらかい食べ物 甘い物が好き	歯石を取ってもら ったことがない
不規則な生活	口を開けて眠る クセがある	歯並びが悪い



歯周病の
リスク

歯周病の原因は歯垢(細菌の塊)ですが、日頃の歯みがきで完全に歯垢を除去することは不可能ですので、かかりつけの歯科医を持ち、定期的にクリーニングを受けましょう。

また、生活習慣も大きく影響しています。
左表のような習慣・状況を減らすことは、歯周病から歯を守るために大切です。

思い当たることがある方は、歯と歯ぐきの健康チェックを受けてみましょう。

40・50・60・70歳の方

歯周病検診が無料です!

対象者の方には、無料クーポン券を送付しています。
使用期間は平成29年3月31日(金)までとなっています。
ぜひこの機会に、歯と歯ぐきの健康チェックを!



健康も
楽しい食事も
いい歯から

よ坊さん(日本歯科医師会ゆるキャラ)

予防接種のお知らせ

対象者には、
個人通知します。

◎成人用肺炎球菌予防接種

◇対象 下表のとおり。

◇自己負担 800円

*既に肺炎球菌予防接種を受けたことがある方は対象外です。

年齢	生年月日
65歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日
70歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日
75歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日
80歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日
85歳	昭和 6年4月2日～昭和 7年4月1日
90歳	大正15年4月2日～昭和 2年4月1日
95歳	大正10年4月2日～大正11年4月1日
100歳	大正 5年4月2日～大正 6年4月1日

*60歳以上65歳未満の方で、心臓や腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害を有し、身体障害者手帳1級に該当する方も対象となります。希望者は健康福祉課までお問い合わせください。

*生活保護受給世帯・市民税非課税世帯の方には、無料券を発行しますので、お問い合わせください。

*接種後の払い戻しは行いませんのでご注意ください。

◇期間 6月1日(水)～平成29年1月31日(火)

わっはっは 笑いの大学Part12

食生活を中心に「医師」、「管理栄養士」、「運動指導士」による6人の講師陣が、講義と実践(運動または調理実習)で講演をしてくれます。
毎回2本立ての講義となっています。

◇内 容 ・食の安全
・生活習慣病予防
・笑い与健康(笑いヨガ等)

◇日 程 6月28日(火)
7月21日(木)
8月30日(火)
9月13日(火)
10月4日(火)

*合計5回の講義が無料で受けられます。

◇場 所 御坊保健所

◇時 間 13:30～16:00

◇申し込み 健康福祉課

◇締め切り 6月14日(火)

食育の講義を受けてあなたも一緒にボランティア活動をしませんか?



プレママ&フレッシュママサロン

どんなことを
しているの?



授乳や赤ちゃんの体重の増え方など助産師や保健師に相談したり、ベビーマッサージやママ同士の交流を楽しむことができます。

また年3回、離乳食編を開催しており、毎回好評です。ぜひ気軽にお越しください。

妊婦ですが、
参加できますか?



大歓迎です!
妊娠中の生活のこと、出産への不安など相談していただけます。「先輩ママの話が聞けて良かった」、「出産前に色々聞けて良かった。産んでからも参加したい」などの声をいただいています。参加者同士の交流ができるので、ママづくりのチャンスです。

参加無料



*直近の日程	6月20日(月)
	7月29日(金)*離乳食編
	8月22日(月)
*時間	13:30～15:30
*場所	福祉センター2階
*対象	妊婦さん、産婦さん、パートナー、生後6か月までのお子さん