

歯の衛生週間



毎年6月4日～10日は歯の衛生週間です。

それにちなんで、東国東地域では「高齢者のよい歯のコンクール」や「母と子のよい歯のコンクール」、また、市内でも2歳児の歯みがき教室など6月はいろいろな歯科保健行事が行われています。

さて、歯の代表的な病気といえば虫歯ですね。虫歯も立派な生活習慣病です。

なり始めの段階では痛みもなく、見た目にもわかりづらいため気づくのが遅くなりがちです。

けれどそのまま放置していると大切な歯を失ってしまうことになります。

そのため虫歯対策としても普段からの歯みがきや定期的な健診、早期治療などが大切になります。

上手な歯みがきの方法は？

歯みがきは食事のすぐ後が効果的

歯を溶かす酸は食後わずか数分の中に作られますので、その前に歯垢を落とすことが効果的です。毎食後と寝る前にも忘れずに歯みがきを行いましょ。

軽い力でブラッシングを

ブラッシングのとき力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけるもとです。歯ブラシの毛の弾力を生かして、軽い力で歯の1本1本をみがくように心がけましょ。

予防ポイントは念入りに

歯と歯の間、歯周ポケット、奥歯のかみ合わせ部分は、みがき残しやすい場所です。歯ブラシの毛先を歯面にしっかりあて、すみずみまで毛先が届くようにブラッシングをましょ。

虫歯は放置しておくといくら進みます。思い当たることがあれば、早めに治療を行いましょ。今年の歯の衛生週間の標語は

ずっとずっと

いつしよがいいな

自分の歯

です。

歯みがきや定期的な健診、規則正しい食生活などは虫歯予防に有効です。

おいしくご飯を食べた後は、すぐに歯みがきをして、いくつになってもできるだけ自分の歯でおいしくご飯を食べられるようにしたいです。

緊急!! 予防接種についてのお知らせ

麻疹（はしか）に注意ましょ

5月中旬現在、関東地方を中心に麻疹の流行が続いています。生後12ヵ月～24ヵ月及び就学前一年間にあたる児は、予防接種を受けましょ。

●麻疹とは

麻疹ウイルスは空気・飛まつ感染などで強力な感染力があります。乳幼児に多い病気ですが、今年は10代20代で目立っています。

時には、脳炎の発症など重篤になることもあります。

●潜伏期間（感染していても症状の出ない期間）

ウイルス感染から発症まで10日～12日程度

●症状

咳：初期は風邪のような症状

高熱：38.5℃以上

全身の発疹・口の中の発疹（コプリック斑）など

※一度麻疹にかかると通常は発症することはありません。

※ご不明な点は下記までご相談ください。

三種混合予防接種（破傷風・ジフテリア・百日咳）の接種の仕方

三種混合は全部で4回の予防接種です。下記の図のように、接種間隔が決まっています。この間隔を外れると保健センターでの接種ができなくなります。十分にご注意ください。

この接種間隔を外れる場合には、ご相談ください。

接種の仕方



国見総合支所地域市民健康課 保健係
 国東保健センター 保健係
 武蔵保健福祉センター 保健係
 安岐総合支所地域市民健康課 保健係

☎0978②1112
 ☎0978③2450
 ☎0978⑥1184
 ☎0978⑦1114