

歯の健康維持のためにはどうしたらよいでしょう

①定期的な健診と歯石除去

歯の痛みや、歯肉の腫れなどの自覚症状が出た時に受診するのではなく、半年に1回は歯と歯肉の健診を受け、病気の早期発見、口腔の管理を心がけましょう。歯石は歯みがきでは取れません。

②ていねいな歯みがき

歯ブラシやデンタルフロス(糸付ようじ)、歯間ブラシを使用して上手に歯垢を取り除きましょう。また、フッ素入りの歯みがき剤を使用するとむし歯になりにくくなります。

③規則正しい生活習慣

バランスのとれた食事は、歯や歯肉の健康維持にも欠かせません。歯ごたえのある食べ物や繊維性の食べ物をしっかりとかんで食べましょう。また、喫煙は歯周病を悪化させる原因となります。

★ **なんでんかんでん** よう噛むでえ

★ **歯とお口の健康は** **すべての健康の第一歩**

(平成20年3月策定 国東市健康づくり計画より)

をスローガンに、市民一体となって歯の健康づくりに取り組みましょう。

中学1年生・高校3年生の保護者のみなさんへ MR(麻しん・風しん)の予防接種2回目をしましょう。

平成20年4月に予防接種法が改正され、中学1年生・高校3年生のみなさんも麻しん・風しんの予防接種対象になりました。(I期:1歳以上~2歳未満、II期:小学校入学前の1年間、III期:中学1年生、IV期:高校3年生)

学校から下記のようなチラシが配られていますので、詳しくはチラシをご覧ください。

※中学1年生や高校3年生の対象については、1歳になってから麻しん・風しんの予防接種を各1回ずつ行っていますが、今回から麻しんと風しんの混合ワクチンになりましたので、必ず接種しましょう。

過去に罹っていない、もしくは罹ったかもしれないという場合は、今回ぜひ接種してください。確実に罹ったという記録がある場合は、接種の必要はありません。

※費用は、公費負担がありますので自己負担はありません。



問い合わせ

国見地域市民健康課 ☎82-1112
国東保健センター ☎73-2450

武蔵保健福祉センター ☎68-1184
安岐地域市民健康課 ☎67-1114