

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歳児の歯磨き教室など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。その虫歯も生活習慣病です。

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となります。

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

◎虫歯に気づくためのセルフチェックのポイント

こんな症状はありませんか？

- 歯の表面に白いしみのようなものがある。または溝の部分が茶色っぽく着色している
- 冷たいものや風がしみる
- 熱いものがしみたり、物を噛むとズキズキと痛む

虫歯は放置しておくといくら進行します。思い当たるがあれば、早めに治療を行いましょう。

今年の歯の衛生週間の標語は

「ごちそうさま

おはしをブラシに

持ちかえる」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。

美味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美味しくご飯を食べられるようにしたいですね。

年に一度は健診を受けて体の様子を確認しましょう

健診の目的は、元気な今の身体の状態を確認することと、病気になる前に身体の変化を知って、自分の身体を守るために利用することです。毎年健診を受けることで、自覚症状が出ていないような微妙な身体の中の変化も分かります。

勤務先などで健診を受けたり、人間ドックを受診する予定のない方は、地区の健診をぜひ受診してください。

国見総合支所 住民健診日程・健診結果説明会

行事名	月 日	受付時間	場 所
住民健診	6月15日(木)	9:30～10:10	国見町 竹田津出張所
		10:40～11:30	国見保健福祉センター
		13:30～14:00	国見町 熊毛出張所
		14:30～15:00	国見町 島田公民館

行事名	月 日	受付時間	場 所
健診結果説明会	6月28日(水)	13:30～15:00	国見保健福祉センター
	7月5日(水)	13:30～15:00	国見町 竹田津出張所
	7月6日(木)	13:30～15:00	国見町 熊毛出張所

武蔵総合支所 総合健診日程

行 事 名	月 日	受付時間	場 所	対 象 地 区
総合健診	6月19日(月)	8:00～ 9:00	武蔵保健福祉センター	丸小野上・下、挟間
		9:00～10:00		麻田上・下地区
	6月20日(火)	8:00～ 9:30		吉広上・下
		9:30～10:00		志和利地区
	6月21日(水)	8:00～ 9:00		手野上・下
		9:00～10:00		今市、三井寺地区
	6月22日(木)	8:00～ 9:30		古市上・下
		9:30～10:00		成吉地区
	6月23日(金)	8:00～ 9:00		池ノ内
		9:00～10:00		内田、花山団地
	6月26日(月)	8:00～ 9:30		糸原上
		9:30～10:00		藤本地区
	6月27日(火)	8:00～ 9:00		糸原下
		9:00～10:00		糸原南、小城、武蔵向陽台地区

*子宮ガン検診の受付時間のみ8:00～9:30ですのでご注意ください。