

歯周病をご存じですか？

歯周病について、一度は聞いたことがあると思います。歯ぐきが腫れたり、赤くなる病気という印象がある人は多いのではないのでしょうか。実はそれだけではありません。



そもそも
歯周病の原因って何？



歯周病の原因はプラーク（歯垢）です。プラークに歯周病原菌が住み着き、歯ぐきの腫れ・出血だけでなく、歯を支える骨を溶かし、やがて歯が抜けてしまう病気です。

自覚症状がほとんどなく、気付いた時には悪化している場合が多く、成人の約8割が歯周病と言われ、歯を失う原因の第一位でもあります。

歯周病に関する Q & A



歯周病の**予防はどうすればいい？**



プラーク（歯垢）を除去することです。日々の歯みがきに加えて、定期的な歯科医院でのメンテナンスが大切です。

歯みがきだけでは、全てケアすることはできません。そのため、定期的に歯科医院で歯石（プラークが石灰化したもの）などをケアしてもらう事が重要です。



今年度の**歯周疾患検診の対象者は？**



2020年度の対象年齢は、20・30・40・45・50・55・60・65・70歳です。70歳の人は無料で、その他の対象年齢の人は500円で歯周疾患検診が受けられます。ぜひこの機会に歯周疾患検診を受けて、歯周病から歯を守りましょう。

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

乳がん検診を実施します

延期していた乳がん検診を7月から実施します。日程はお申込みいただいた人に個別にお知らせします。

市の胃内視鏡検診を延期します

7月から実施を予定していた胃内視鏡検診を、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため延期します。日程が決まりましたら、お申込みいただいた人へあらためてお知らせします。

こころの健康相談

こころに関するさまざまな相談に個別に応じます。（無料）

秘密は固くお守りします。

期日 6月18日(木)

時間 午後2時～4時

会場 中野保健センター

※2日前までに予約が必要です。

健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。

時間 午前10時～11時30分

会場 中野保健センター

（毎週水曜日）

マスク着用で熱中症のリスクが増えています

現在、新型コロナ対策のマスク着用で体内に熱がこもりやすくなることなどが熱中症リスクを高める一因になっています。

▲ 熱中症予防のポイント

- ① のどが渇くと感じる前にこまめに水分を摂取する
- ② クーラーなどを活用し、暑いと感じる場所にいない
- ③ 部屋の風通しをよくし、湿度も高くないようにする
- ④ 涼しい服装をする。
- ⑤ 外出時には日傘や帽子を着用する
- ⑥ 3食バランスの取れた食事をする
- ⑦ 快適な環境でよく睡眠をとる

電話健康相談所 ☎0269(23)0300 午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日、年末年始を除く）

女性相談 ☎0269(23)4810 午前9時～午後5時（土・日・祝日、年末年始を除く）

休日緊急診療所 ☎0269(23)2255 日・祝日の午前9時～正午、午後1時30分～5時



小山 ひさ子 さん
からのご紹介

No.61 池田 幸男 さん (大熊)



自己紹介

昭和 25 年生まれの 70 歳です。生まれも育ちも大熊地区です。妻と、娘と 3 人で暮らしています。また、同じ敷地内に長男家族が住んでいます。中学 1 年生、小学 4 年生、3 歳の孫娘の成長が、一番の楽しみです。

過去に長野県内の金融機関に 42 年務めていたことがあり、中野市内の支店にも在籍したことがあります。現在は、テレビ北信ケーブルビジョンに勤めています。

元気の秘訣

自宅の庭の手入れや、畑の草刈りが趣味で、主に土・日曜日に乗用草刈機をゴーカートのように乗り回しています。私にとって土とのふれあいが元気の秘訣だと感じます。

学生の時から野球をやっていたので、野球観戦も好きです。

おらほの自慢

大熊地区は、全国でも有数のきのこと栽培が盛んな地区です。中国やベトナムなどの人がきこの関係の仕事に大勢従事されていて、国際都市を彷彿とさせます。地区の催し物には、中国の女性が本場の水餃子を振舞ってくれるなど、住民同士の交流も盛んで、共存・共栄をしていることも自慢です。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報



65 歳以上の方が参加できる介護予防のための各種講座を開催します。さんさん講座以外はお申し込みが必要です。

※参加される際は、健康チェックや手洗い、マスク着用など基本的な感染症対策をお願いします。

問 高齢者支援課 ☎(22)2111(内線366)

ちょ筋健脚教室

一人ひとりの運動能力や痛みの具合に合わせて運動を行います。体づくりに大切なお口の健康や栄養について学ぶ時間もあります。事前に受診が必要ですのでお早めにお申し込みください。※送迎あり

開始日 ① 7 月 2 日(木)～ 月、木曜開催

② 7 月 3 日(金)～ 火、金曜開催

時間 午前 10 時～正午 (午前コース)

午後 2 時～4 時 (午後コース)

回数 週 2 回 全 32 回 (約 4 カ月間)

会場 介護予防センターゆうゆ (J A 日野事業所内)

参加費・定員 1 回 240 円・各コース 5 名

さんさん講座

音楽、体操、健康に関する講話など毎回いろいろなテーマで介護予防講座を開催します。(会場 中央公民館 講堂 定員 各回 50 名)

講演 人生 100 年! 最後まで楽しむために

日時 6 月 26 日(金) 午前 10 時～11 時 30 分

講演 みんなで楽しく脳若(のうわか)体操

日時 7 月 17 日(金) 午前 10 時～11 時 30 分

わかがり教室

運動やお口の健康などについて、仲間づくりをしながら楽しく学びましょう。

期日 6 月 30 日(火)から約 3 カ月間

時間 午前 9 時 30 分～11 時 30 分

会場・定員 中央公民館・15 名

回数 週 1 回 (全 12 回)