



お知らせ

information

保健カレンダー

月 日	検診等の種類	場 所	時間(受付時間)
6月 22日(木)	結核・肺がん・胃がん検診 特定健診・後期高齢者健診	東又基幹集落センター ※結核・肺がんのみ巡回あり	8:00 ~ 9:30 (対象者・希望者に個別通知)
23日(金)	結核・肺がん検診 特定健診・後期高齢者健診	JA志和支所前 志和コミュニティーセンター	13:30 ~ 14:30 (対象者・希望者に個別通知)
23日(金)	4・7か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午後(対象者に個別通知)
7月 3日(月)	12か月児健診 赤ちゃん相談 ひまわり相談(※) 母乳相談	窪川地域子育て支援センター	午前(対象者に個別通知) 13:30 ~ 16:00
4日(火)	400ml 献血	四万十町役場(東庁舎)	10:00 ~ 12:00 13:15 ~ 16:00
7日(金)	乳幼児健診	大正健康管理センター	午後(対象者に個別通知)
12日(水)	2歳6か月児健診	四万十町役場(東庁舎)	午後(対象者に個別通知)
19日(水)	4・7か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午後(対象者に個別通知)
27日(木)	結核・肺がん・胃がん検診 特定健診・後期高齢者健診	仁井田町民会館 ※結核・肺がんのみ巡回あり	8:00 ~ 9:30 (対象者・希望者に個別通知)
28日(金)	結核・肺がん・胃がん検診 特定健診・後期高齢者健診	影野町民会館 ※結核・肺がんのみ巡回あり	8:00 ~ 9:30 (対象者・希望者に個別通知)

(※)ひまわり相談…育児の悩み、子どもの発達、保護者自身の健康の悩みなどを医師に相談できます。

健康のしおり

お口の健康 歯周病を予防しましょう!



歯周病は、沈黙の病気と呼ばれ、痛みなどの自覚症状が少なく、静かに症状が進行していきます。成人の約80%が歯周病で、歯を失う原因の第1位となっています。

歯周病は、細菌によって引き起こされる感染症です。お口の中に細菌が定着すると、炎症が起こり、歯肉が赤くなったり、腫れたりします。この炎症が続いていくと、歯を支える土台(歯槽骨)が溶けて歯が動くようになり、最後には歯が抜け落ちてしまいます。

あなたは大丈夫? 思いあたる症状をチェックしよう!

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- ブラッシング時に出血する。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がむずかゆい、痛い。
- 歯肉が赤く腫れている。
- かたい物が噛みにくい。
- 歯が長くなったような気がする。
- 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間ができた。食物が挟まる。



- 3つ以上あてはまる⇒ 自分および歯科医院で予防するように努めましょう。
- 6つ以上あてはまる⇒ 歯周病が進行している可能性があります。歯科医院を受診しましょう。
- すべてあてはまる⇒ 歯周病がかなり進んでいます。歯科医院を受診しましょう。

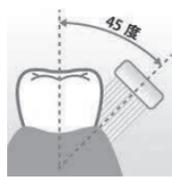
(日本臨床歯周病学会参照)

歯周病予防には、 まずは歯磨きを!



歯磨きの仕方

歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目に45度の角度であて、軽い力で小刻みに動かします。



ポイント

- ・鏡を見ながら、毛先が届いているか確認しましょう。
- ・力の目安は、歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力。
- ・1か所(1~2本)につき10~20回磨きましょう。
- ・歯ブラシは月1回は交換しましょう。
- ※定期的に歯科医院に行きましょう。

歯周病予防に生活習慣の見直しも!

歯周病を招きやすい生活習慣として、タバコを吸う、疲労やストレスをためる、よく噛まずに食べる、間食が多いなどがあります。

また、これまで歯周病はお口の中だけの病気と考えられてきましたが、歯周病が心疾患や脳血管疾患など体全体の健康

に影響を及ぼすことがわかってきました。歯磨きだけでなく、生活習慣も見直し、いつまでもおいしく食べられるお口を維持していきましょう。

[お問い合わせ先] 健康福祉課 ☎22-3115

[広告]

JA全農こうち指定 **命の鍵を握っているのはシロアリです。** 白蟻被害を巣から断つ!!

もしかして…シロアリ!? シロアリは黒アリとは生態や体型もまったく違います。

シロアリをみかけると... シロアリは社会性昆虫です。見かけると必ず近くに「巣」が存在し女王が次々と産卵をしています。「巣」は大きいもので数百万匹にも及ぶ場合があります。

なぜ、ベイト工法はシロアリの駆除には最適なのか? ベイト工法はシロアリの習性を利用し、今までの工法では難しかった「巣」の駆除が可能となりました。シロアリの駆除や予防は家の構造及び建築工法により様々な施工方法があります。弊社では現地調査をして最適な施工法をお勧めいたします。

ホームページ 友清白蟻 検索

株式会社友清白蟻 ■高知支店 高知市前里70番地3 TEL088-824-1501 FAX088-822-0733

教科書展示会のお知らせ

高知県教育委員会設置の県下13教科書センターにおいて、教科書展示会が開催され、四万十教科書センターでは、小・中・高等学校で使用する教科書を展示します。どなたでも自由にご覧いただけます。この機会にどうぞお気軽にお越しください。



- 期間** 6月16日(金)~6月29日(木) 土曜・日曜を除く
- 時間** 午前9時~午後5時
- 場所** 四万十町農村環境改善センター 2階 大会議室 (閲覧ご希望の場合は、四万十町教育研究所にお声掛けください。)

[お問い合わせ先] 四万十町教育研究所 ☎22-3287