



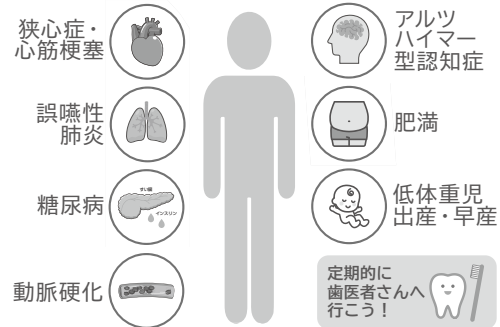
歯に大切なのは2つのケア

歯周病は、歯と歯ぐきの間にたまったプラーク(歯垢)にすみつく「歯周病菌」によって、歯ぐきに炎症が起こる感染症です。重症化すると歯が抜け落ちてしまいます。さらに、歯周病菌や炎症物質が歯ぐきの血管から血流によって全身をまわり、さまざまな病気を引き起こすことがあります。



セルフケア と プロフェッショナルケア
を行い、歯周病の予防・改善を目指しましょう！

歯周病が発症・悪化させる病気



セルフケア

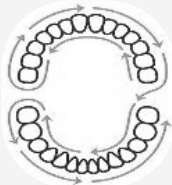
歯ブラシの角度を使い分けよう

歯ブラシの毛先を歯の外側は90度、内側は45度の角度で当てて軽い力で小刻みに動かしましょう。



ルートを決めよう

一筆書きのように順番に歯を磨いていくと、磨き残しを防ぐことができます。



歯間ケアもしっかりと

歯ブラシが届かない歯の奥や歯間などは、専用のアイテムを活用。歯科医院で、お口の特徴にあったアイテムや使い方のアドバイスを受けましょう。



プロフェッショナルケア

セルフケアと併せて重要なのが、歯科医院での定期的なケアです。お口の中の状態を調べ、磨き残しのチェックや自分では取り除けないプラークや歯石の除去をしてもらいます。受診の間隔は半年に1回が目安ですが、お口の状態によって異なるので歯科医師にご相談ください。

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

薬が飲みにくい時の工夫

薬が大きくて飲みにくい、苦くてつらい、子どもが嫌がって飲まない…そんなお悩みはありませんか？ このような場合、市販の服薬ゼリーやオブラートを使って飲みやすくする方法や、水に溶かすなど、さまざまな対応策があります。また、薬の形状を変更できる場合もあります。無理をせず、毎日続けやすい方法を一緒に考えていきましょう。お困りの際は、ぜひ薬局へご相談ください。



8月の無料健康相談日

17日(日)、31日(日)です。
どうぞ、気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
調剤薬局技術センター
薬剤師 渡辺 明宏
☎22-1000



子育て通信

内 容	日 時	場 所	お問い合わせ
4 か月児・7 か月児健診	8月20日(水)	対象者に個別通知	窪川地域子育て支援センター 健康福祉課 ☎22-3115
	9月10日(水)		
赤ちゃん相談	8月21日(木)	9:30~11:30	十和地域子育て支援センター 十和町民生活課 ☎28-5112
	9月 3日(水)	10:00~12:00	窪川地域子育て支援センター 健康福祉課 ☎22-3115
	9月 9日(火)	9:30~11:30	大正地域子育て支援センター 大正町民生活課 ☎27-0112
ハローベビースクール	8月24日(日)	10:00~12:00	窪川地域子育て支援センター 健康福祉課 ☎22-3115
1 歳 6 か月児健診	8月27日(水)	対象者に個別通知	四万十町役場本庁東庁舎



健康検査・がん検診

内 容	日 時	場 所	お問い合わせ
○若者健診 ○特定健診 ○後期高齢者健診 ○結核・肺がん検診 ○胃がん検診 ○大腸がん検診 ○前立腺がん検診	8月29日(金)	8:00~10:00	立西町民会館 健康福祉課 ☎22-3115
	9月 4日(木)	8:30~ 9:30 ※胃がん検診はありません	十和隣保館
		13:00~13:30 ※胃がん検診はありません	昭和地区基幹集落センター
	9月 5日(金)	8:30~ 9:30	十和地域振興局
		13:00~13:30 ※胃がん検診はありません	井崎集会所
子宮頸がん検診	9月 9日(火)	8:30~10:30	四万十町役場本庁東庁舎 健康福祉課 ☎22-3115



からだに
いいはなし

オス
テオ
カル
シ
ン
の
お
は
な
し
2/2



骨の健康はさまざまな 病気の改善につながる可能性が

まだまだ研究段階の「骨ホルモン」ですが、すい臓以外の全身の臓器の機能にも関わっていることが分かってきています。骨を健康にすることは、単に骨粗しょう症や骨折を防ぐだけでなく、糖尿病をはじめとしたさまざまな病気の改善につながっていく可能性があるといえます。

「骨ホルモン」を活性化させるためには

骨密度を高めることが有効です。骨密度向上に向けて、タンパク質やカルシウム(牛乳・乳製品、小魚)、ビタミンD(鮭、干しシイタケ)、ビタミンK(納豆、ブロッコリー)、そして「MBP」などの骨密度を高める機能が確認されている成分の摂取もおすすめです。

最後にオステオカルシンを増やすおすすめの運動として「かかと落とし」があります。単純な運動ではありますが、続けていくことで確実な効果が実証されています。かかと落としのやり方は、①姿勢をよくして立ち、ゆっくり大きくかかとを上げて真上に伸び上がる。②ストンと一気にかかとを落とす。1日30回以上行う(空いた時間に少しずつでも大丈夫です)。高齢の方や体力に自信のない方は、壁などに手をつけてやっても結構です。ただし絶対に無理はしないでください。骨粗しょう症の予防だけではなく、血糖値が高めの方にもおすすめです。

大正診療所でお声がけいただけると、ご指導させていただきますのでお気軽にお声がけください。

四万十町国保大正診療所 山本翔平・大川剛史

四万十町の骨を守り隊活動

