



歯と口の健康を見直しましょう

むし歯や歯周病は身近な病気であるにも関わらず、初期は痛みがないために放置している人が多いのではないのでしょうか？そのまま症状が進行すると歯を失う原因となり、全身にも悪影響を及ぼします。

元気で健康な生活を送るためにも、歯と口の健康について、再度見直しましょう。

■歯を失う原因1位は歯周病！

歯周病は、歯茎やその周辺の歯を支えている組織が破壊されてしまう病気で、世界で最も患者数が多いと言われる細菌感染症です。日本人が成人以降に歯を失う原因の第1位は歯周病であり、30代から40代で急増すると言われています。自覚症状が出にくいいため、気付かずに放置されやすい病気ですが、初期の段階で発見できれば、歯を失う前に治療が可能です。

市は、歯周病などの歯と口の健康問題を早期発見し、治療へつなげることを目的に、**成人歯科健診**を行っています。表1の対象年齢の人は、7月から11月

表1 成人歯科健診の対象となる生年月日

年齢	生年月日
20歳	H8.4.2～H9.4.1
30歳	S61.4.2～S62.4.1
40歳	S51.4.2～S52.4.1
50歳	S41.4.2～S42.4.1
60歳	S31.4.2～S32.4.1
70歳	S21.4.2～S22.4.1

※Hは平成、Sは昭和を表します。

までの間に市内の歯科健診を受けることができます。「自分は大丈夫」と思う人も油断は禁物です。この機会にぜひ受診しましょう。

■健康長寿は良い歯から

自分の歯をできるだけ残さないことは、生活の質を上げることにつながります。自分の歯でなんでも食べることができれば栄養も十分に取ることができ、かむことで脳が活性化するため認知症予防にもなります。歯の健康は、健康寿命を延ばすことにもなるのです。毎日歯磨きをしていても、完全に汚れを取り除くのは難しいもの。自覚症状がなくても、半年に1回は歯科医院で口の中をチェックしてもらおうことをお勧めします。



子育てNEWS

地域福祉課児童福祉係 ☎・内線1108

つどいの広場においでください



「つどいの広場」とは、保育所に入所していない就学前の子どもと、保護者などの家族が気軽に集まって一緒に遊んだり、情報交換をしたりする交

流の場です。市内には、2カ所の「つどいの広場」があります。

つどいの広場では、リズム遊びやお絵かき、製作遊びなど親子で楽しめる遊びのほか、栄養指導や育児相談なども行っています。予約は不要で、無料で利用できます。お気軽にお立ち寄りください。

詳しくは、各施設へお問い合わせください。

■市内の「つどいの広場」

名称	たからっこ広場	カンガルー広場
所在地	大更25-55-13 大更・大更第二学童保育クラブ内(大更コミュニティセンター隣)	清水219 あしる学童保育クラブ内(隣接するあしる保育園の玄関から入ってください)
電話番号	70-1771	72-2431
開所日	毎週月・火・木・金・土曜日 (祝日および年末年始を除く)	毎週月・水・金曜日 (祝日および年末年始を除く)
開所時間	午前10時から午後3時まで	午前9時半から午後2時半まで
その他	弁当持参可、水筒などの持参をお勧めします。	給食(300円)を希望する場合は、3日前までにご連絡ください。

※市ホームページでは、つどいの広場だより(毎月1回更新)を公開しています。利用の様子や毎月の予定などを掲載していますので、ぜひご覧ください。



たからっこ広場



カンガルー広場