

予防は治療に
勝る！



健康について

Health

Series
Vol.123

健康コラム フッ素とは…

by 健康推進係 歯科衛生士

- むし歯予防に「フッ素」は今や常識と言っても過言ではありません。もともとフッ素は自然界にある微量栄養素で1日1〜3g程度必要とされていますがむし歯予防としては足りない量です。
- フッ素には、
- ① 歯の質を強くする
 - ② 再石灰化を助ける
 - ③ 歯垢を作るむし歯菌の力を弱める
 - ④ 酸の産生を抑制する
- という働きがあります。
- 諸外国では水道水に含まれる方法が用いられていますが日本では次のように局所的に用います。
1. **フッ化物配合歯磨き剤**
毎日の歯みがき時に利用する方法でスプレーやジェル、歯みがき粉などがあります。
 2. **フッ化物洗口法**
フッ素を溶かした水で、ブクブクうがいをする方法。特に生えたばかりの歯に効果的ですが、いがかできる園児から高校生頃までに集団や家庭で実施できます。
 3. **フッ化物歯面塗布法**
濃度のやや高いフッ素を定期的に塗布する方法で主に歯科医院で実施します。これらは、組み合わせで行うとより効果的です。年齢によっても異なりますのでかかりつけ歯科医院で相談しましょう。

11月
2017

健康カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1 個別検診・ミニドック	2 →	3 →	4 →
5	6 個別検診・ミニドック	7 母子手帳交付	8 1歳6か月児健診	9	10 6か月児相談	11
12	13 個別検診・ミニドック	14 母子手帳交付	15 2歳児健診	16 離乳食教室	17 1歳児相談	18
19	20 個別検診・ミニドック	21 母子手帳交付	22 →	23	24 個別検診・ミニドック	25
26	27 心が元気になる相談室	28 母子手帳交付	29 3歳児健診	30 4歳児歯科健診		

★個別健診・ミニドック

12月28日までです。

指定された医療機関にて個別に受ける健診です。

【個別健診の種類】

- ・特定健診
- ・子宮がん検診
- ・胃がん検診
- ・乳がん検診
- ・大腸がん検診

【ミニドック】

- ・特定健診、肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、腹部超音波検診（エコー）、前立腺がん検診（男性のみ）のセット検診です。

※受診票がない方は保健課

☎ 0986-76-8806

までご連絡ください。

★心が元気になる相談室 カウンセラー：勝吉恵美子 先生（臨床心理士）

健康のこと、ご家族のことなど、お気軽にご相談ください。

開催日：11月27日（月）午後1時30分～ 場所：末吉中央公民館

※ご予約は介護福祉課まで（☎ 0986-76-8807）

Notice 認知症の正しい知識とケアを学ぼう

by 曾於市地域包括支援センター ☎ 0986-76-8824

認知症は、年齢を重ねれば誰でもかかる可能性のある病気で、高齢社会では身近な病気です。しかし、病気への誤解や過度な不安は、正しい予防やケアの妨げになります。正しく知って誰もが住みなれた地域や家庭で安心して暮らせるようみんなでサポートしましょう！

日 時 平成 29 年 11 月 25 日（土） 午前 9 時 30 分～ 11 時 30 分
※受付は 9 時より

場 所 曾於市末吉総合センター ☎ 0986-76-7100

講 師 大分大学医学部附属病院総合診療・総合内科学講座
医師 吉岩 あおい 氏

申込方法 ① 電話で申し込みの場合は…
曾於市地域包括支援センターへ ☎ 0986-76-8824

② F A X で申し込みの場合は…
氏名と年齢、お住まいの地域を明記の上、曾於市地域包括支援センター
F A X 番号 0986-28-8140 までお送りください。

③ 直接申し込む場合は…
下記の窓口まで直接お越しください。
大隅…大隅支所保健福祉課
財部…財部支所福祉課
末吉…本庁介護福祉課または曾於市地域包括支援センター

申込締切 平成 29 年 11 月 21 日（火）まで

大分大学総合診療部では、認知症が増加の一途を辿っていることから早期の段階で診断と治療を行い、家族への介護指導、かかりつけ医や介護施設とも連携されています。専門職や地域住民を対象とした講演も数多く実施。認知症の正しい知識やケア、治療や薬のことなどわかりやすく講演していただけます。



広告

**ヒザを曲げずに、
靴下が履ける!!**

✓ ヒザが曲げづらい
✓ 腰痛でかがみにくい
✓ お腹がはって腰が曲げづらい
✓ 一人で靴下を履くのに困る
こんな経験がある方は
ぜひ一度この商品をお試しください。

靴下を履く

楽らくした

靴下補助員

靴下を脱ぐ

楽めげた

靴下補助員

セットで **楽らくくん**

日本製 〔特許番号〕5761527
販売価格 **6,980円**
※消費税・送料別

妊婦さんにもオススメ!
親御さんからのプレゼントにも
ピッタリ!!

ナガノ製作所(株)
〒899-7104 鹿児島県志布志市志布志町安楽2369
0120-13-54-41
〈受付時間〉9:00～17:00 ※土・日曜日・祝日を除く