

Series
Vol.137

健康コラム たまに歯みがき忘れても…

by 健康推進係 歯科衛生士

1963年、日本初の東京オリンピックの前年から『333運動』—食後3分以内3分間、1日3回歯をみがこう—というスローガンでむし歯予防を推進した時代がありました。現在では、生活スタイルも多様になり、歯みがきも時間ではなく、自分のお口の状態にあった磨き方が推奨されています。

お口に合った状態とは、まず歯科医院で健診を受ける事から始まります。健康な歯、治療した歯、ブリッジや部分義歯など補った歯、歯周病の進行度、歯並びや咬み合わせなどのお口の状態。そして、年齢や性別、育ってきた環境により、飲食の好みや生活習慣、全身の病気やその治療薬などでお口は様々な影響を受けるのでこれらの情報も必要です。

お手入れに使う歯ブラシや歯間ブラシ、糸ようじは、お口の状態に合わせて硬さやサイズを選び、使い方を習います。はじめは慣れないかもしれませんが、コツさえ掴めば大丈夫。丁寧なお手入れができるようになれば、たまに歯みがきを忘れても汚れはつきにくくなります。

定期的にプロのクリーニングを受ければ怖いもの無し。今年こそは、お口の健診を受けてみませんか？

1月
2019

健康カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8 母子手帳交付	9	10	11 6カ月児相談	12
13	14	15 母子手帳交付	16 1歳6カ月児健診	17	18 1歳児相談	19
20	21	22 母子手帳交付	23 2歳児健診	24 離乳食教室	25	26
27	28 心が元気になる相談室	29 母子手帳交付	30 3歳児健診	31 4歳児歯科健診		

健（検）診について

平成30年度の個別健診・ミニドックは12月28日で終了しました。
平成31年度の集団健（検）診は4月を予定しています。

申込みについて

平成31年度の個別健（検）診の申込みは2月に発送を予定しています。
申込書が届きましたら必ず提出をお願いします。

保健課

☎ 0986-76-8806

★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：1月28日（月）午後1時30分～ 場所：末吉中央公民館

※ご予約は財部：福祉課 ☎ 0986-72-0936 末吉：介護福祉課 ☎ 0986-76-8807

大隅：保健福祉課 ☎ 099-482-5925 まで

