



保健センターからのお知らせ

☎84-0646



【6月の各種相談】

※保健センターの駐車場が混雑している場合は、半田病院駐車場をご利用ください。

ところの保健室 (場所:保健センター)	相談(予約制) ※訪問や電話でも対応可 1人40分程度	【臨床心理士】 5日(金)	10時～	「疲れやすい」「気持ちが沈みがち」 など、ところがすっきりしない時に利用してください。ご家族の相談もできます。
		【保健師】 10日(水) 17日(水)	13時30分～	
	ストレスチェック(予約不要)	24日(水)	14時～15時30分	唾液であなたのストレス度を測定できます。
健康なんでも相談 (場所:市役所1階 市民ロビー) ※場所の変更する場合があります。		23日(火)	13時30分～15時	血圧測定・体脂肪測定・握力測定等・保健師による健康相談 ※健康手帳(ある方のみ)をお持ちください。

めざそう!! 8020

はちまる

にいまる

80歳で20本以上の
自分の歯!



0歳～6歳 「むし歯をつくらない」

- ・好ましい食生活、生活習慣を身につける
(甘いおやつや飲み物を習慣にしない、よく噛む、早寝早起き朝ごはん)
- ・仕上げみがきをする
- ・歯質を強化する**フッ素**を利用する

- ・フッ素入りの歯みがき剤を使う
- ・フッ素洗口をする(4歳～)
- ・歯科医院で定期的(3～4か月ごと)にフッ素塗布を受ける



7歳～18歳 「歯肉炎・むし歯をつくらない」

- ・好ましい食生活、生活習慣を身につける
- ・正しい歯みがきの方法を身につける
- ・歯質を強化する**フッ素**を利用する



19歳～39歳 「美しい口元にする」

- ・正しい歯みがきを習慣にする
- ・歯肉炎、むし歯の治療は早めに受ける
- ・半年に一度の**定期検診**を習慣づける



日本人大人の
8割が歯周病



40歳～64歳 「歯周病と生活習慣病の予防」

- ・デンタルフロスや歯間ブラシの使用
- ・半年に一度の定期検診を続ける
- 50歳で26本、60歳で24本を目標に!!

歯周病とからだの
病気の関係
早産、糖尿病、脳梗塞、
誤えん性肺炎など



65歳～ 「食べる喜びをいつまでも」

- ・定期検診で自分の歯を残す**70歳で22本**を目標に!
- ・飲み込む力を落とさない(えん下体操)
- ・口の中を清潔に保ち、**誤えん性肺炎**を予防

歯周疾患検診を
受診しましょう

6月7日(日)『歯の健康センター』

無料

- 受付 10時～11時30分
- 場所 保健センター、亀崎公民館、乙川交流センターニコパル、半田市医師会健康管理センター(神田町)
- 内容 歯科検診、相談、フッ素塗布(小学生以下)、8020表彰の認定
- 問合わせ 保健センター ☎84-0646

