

「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」お口の健康を保ちましょう!

40歳以上で歯がなくなる原因の第1位は「歯周病」です。歯周病菌は、歯ぐきの血管から入り込み、脳・心臓・血管・骨など全身に影響を及ぼします。



歯を守るポイントは… ▶定期的な歯科医院での点検!
▶毎日の歯磨きをちょっとだけ頑張ること!

歯周病検診等を活用して「かかりつけの歯科医」を持ちましょう!

歯 周 病 検 診

今年度中に40歳・50歳・60歳・70歳になる方へ無料で歯周病検診が受けられる「受診券(ハガキ)」を送付しています。指定の歯科医療機関で令和6年3月31日まで使用することができます。

*受診券は再発行できますので、転入された方や紛失の場合はご連絡ください。

問い合わせ先…健康推進課 内線2378

お 口 の 健 康 セ ミ ナ ー

全身の健康を守るために、お口の健康管理術を学んでみませんか?

日時…6月10日(土) 14:00~15:30

場所…市役所2階会議室

申込み…6月5日(月)までに電話かメールで①氏名②住所③電話番号④参加方法(会場またはWeb)をお知らせください。メールの場合は件名に「6/10講演会参加」と入力し、manabi-01@city.goshogawara.lg.jpまで送信ください。

*詳しくは、広報ごしょがわら5月号15ページまたは市ホームページをご確認ください。

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2377

無料フッ素塗布・歯の健康相談

幼児からの虫歯予防を目的に、歯科保健事業として「歯の健康相談」を開催します。

対象…1歳6カ月~小学6年生

内容…歯の健康診断・ブラッシング指導・無料フッ素塗布・口腔内診査

実施期間…6月1日(木)~8月31日(木) (土・日・祝日を除く)

申込み…電話で直接お申し込みください。

申込受付時間…9:00~16:30

問い合わせ・申込先…市浦歯科診療所(歯科保健センター) Tel.27-7734



毎日の「食」を見直して、野菜をあと50g多く食べましょう!

6月は「食育月間」です。私たちは1日3食とすると、1年で1,095回食事をしていることになります。毎日の健康を保つためには、食事の力がとても大切です。

厚生労働省が策定した「健康日本21」では、野菜の摂取量は1日350g以上を目標としています。平成28年度「青森県県民健康・栄養調査」によると、県民の野菜摂取量の平均値は300.2gで、目標まであと50g必要です。



日々忙しい生活を送るうちに、毎日の「食」の大切さを忘れてしまいがちですが、この機会に身近な「食」について振り返ってみましょう。

市では「健康づくり相談室」を開催し、栄養士が相談を受け付けています(19ページ掲載)。

また、広報ごしょがわら偶数月には簡単に作れる料理を紹介していますので(21ページ掲載)、ぜひ作ってみてください。

問い合わせ先…健康推進課 内線2384