

健康たかはま21



歯の健康を守ろう！

今現在、自分の歯や口腔内の状態に満足していますか？

できるかぎり自分の歯を保つことは、ただ物を咀嚼するだけでなく、食事をおいしく食べたり、人と会話を楽しんだり、人生を豊かにするために欠かせません。



歯を失う原因 1 位は「歯周病」です。

歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる病気です。歯と歯肉の間の掃除が不十分だと、細菌が溜まり、炎症をおこして腫れ、進行すると歯と歯肉の溝(歯周ポケット)が深くなり、最悪の場合、歯を失うこととなります。中高年の約8割が歯周病にかかっているといわれています。

歯のトラブルを防ぐために！

- 食べたら磨きましょう。
- 歯ブラシは定期的（1か月ごと）に新しいものに交換しましょう。毛先が広がった歯ブラシではうまく汚れは取れていません。毎月8日の「歯の日」を交換の目安にしてもいいですね。
- 歯間部清掃用具（デンタルフロス、歯間ブラシなど）を使用しましょう。歯ブラシだけでは歯と歯の間の歯垢は完全に落とすことはできません。
- 禁煙しましょう。統計的に喫煙者は、喫煙しない人よりも歯周病にかかりやすいというデータがあります。またタバコに含まれる化学物質が歯肉を硬くすることで症状を気づかせにくくし、末梢血の流れを悪くするため歯周病を治りにくくするといわれています。
- 定期的に歯科検診、歯石除去、歯面清掃を受けましょう。市では、7月～2月に成人歯科健康診査を行い、対象者には受診券を郵送します。

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎ 52-9871

7月の

休日等在宅当番医



☆高浜市医師会 〈診療日〉日曜および祝日 〈診療時間〉9:00～12:00、13:30～17:00

3日	寺尾内科小児科	小池町	☎53-0073
10日	増田耳鼻いんこう科医院	沢渡町	☎52-3030
17日	たかはま整形リウマチクリニック	沢渡町	☎52-5221
18日	吉浜クリニック	呉竹町	☎52-5110
24日	猪塚皮膚科	沢渡町	☎52-5211
31日	岩井内科クリニック	二池町	☎54-1019

☆高浜市歯科医師会 〈診療日〉日曜日 〈診療時間〉9:00～12:00

3日	しずま歯科クリニック	沢渡町	☎91-8838
10日	森歯科医院	青木町	☎52-0888
17日	グリーン歯科	屋敷町	☎53-1515
24日	森田歯科医院	沢渡町	☎52-2336
31日	稲垣歯科医院	稗田町	☎52-5611

都合により変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。

診療時間外に、急病などで受診が必要なときは、

救急医療情報センター(☎36-11333・ホームページ <http://www.qq.pref.aichi.jp/>)に問い合わせてください。