

健康

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。虫歯や歯周病を予防することは、全身の病気の予防にもつながります。自分の歯と口の健康を見直してみましよう。

自分の歯で、毎日おいしく食べることは心と体の健康を保ち、人生を豊かなものにしてくれます。しかし、歯や口の状態が悪いと十分に栄養がとれないため、体力や免疫力が低下していきます。また、虫歯菌や歯周病菌が心臓病や脳梗塞、糖尿病、肺炎などの命に関わる病気になる可能性を高めることが分かっています。

虫歯や歯周病になると、食べ物がよくかめない、正しく発音できない、年長で見えるなどの「体の問題」だけでなく、食事を楽しめない、人前で自然な笑顔ができませんなどの「心の問題」にもつながります。健康で生き生きとした生活を送るために、歯と口の病気を予防し、しっかりとめる歯を保ちましよう。

歯周病セルフチェック

- 歯茎が赤い色をしている
- 歯茎が腫れている
- 歯を磨くと出血する
- 歯が長くなった気がする
- の中がねばねばしている
- 臭がある
- 歯茎から膿が出ることもある
- 歯がぐらぐらする

虫歯セルフチェック

- 歯の表面に白い染みのようなものがある
- 歯の表面に黒っぽい部分や穴が見える
- 歯の溝に茶色っぽく色がついている
- 冷たいものや風が染みる
- 治療したはずの歯が痛む
- 物をかむとズキズキとした痛みがある
- 舌で触ると引っかかる部分がある

チェックが入ったら要注意！
早めに歯科医師に相談しましよう



健康

日本脳炎の予防接種を受けましよう

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

平成26年度は、標準的な接種年齢である3歳、4歳に加えて、小学校3、4年生と高校3年生にも日本脳炎の予防接種をお勧めしています。

母子健康手帳を確認し、日本脳炎の接種回数が不足している場合は接種しましよう。

- 費用 無料
- 接種医療機関 「菊陽町予防接種だより」に掲載しています。事前に予約が必要です。
- 医療機関への持参物 母子健康手帳、予診票^(※)

※予診票の交付が必要な人は、母子健康手帳と印鑑を持参し、健康・保険課で交付申請をしてください。



対象者

接種対象年齢		回数
第1期(初回)	生後6カ月～90カ月	2回
第1期(追加)	(7歳6カ月)に至るまで	1回
第2期	9歳以上13歳未満	1回
特例措置 ^(※)	平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれ(20歳未満までの間)	1回～4回(過去の接種回数に準じた残りの回数)

※特例措置とは、平成17年の積極的な接種勧奨の差し控えで、第1期、第2期の接種が受けられなかった人の接種の機会を確保するためのものです。

麻しん(はしか)にご注意ください

今年に入り全国で麻しんの患者報告数が増加していて、今年の患者報告数は、昨年1年間の報告数をすでに上回っています。

麻しんとは

麻しんは、麻しんウイルスによる急性の全身倦怠感で、感染力が非常に強く、免疫を持っていない人が感染するとほぼ100%発症します。また、人から人に感染し、あっという間に周囲に感染が拡大します。

麻しんの症状

感染すると約10日後に発熱や咳、鼻水などのかぜ症状が現れ、2～4日間、38℃前後の熱が続いた後、39℃以上の高熱と発疹が現れます。主な症状は、発熱、発疹、咳、鼻水、目の充血などです。肺炎、脳炎といった重い合併症を起こすこともあります。

麻しんの予防接種を受けましよう

麻しんは予防接種で予防することができる病気です。現在、予防効果を確実にするために、麻しん・風しん混合第1期(1歳児)と第2期(小学校入学前1年間にあたる児)の計2回の定期の予防接種を行っています。対象の人で予防接種が済んでいない人は、早めに予防接種を受けましよう。

■問い合わせ
健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

400ミリリットルの献血にご協力ください

- 日時・場所
6月4日(水)
午前9時30分～正午 菊陽町役場
午後1時45分～午後4時 イオン菊陽店
- 問い合わせ
健康・保険課 保健予防係
☎(232)4912



6月は「食育月間」です

「食」は、私たちが生きていくために欠かせない命の源です。県は食育のPRチラシ配布の街頭キャンペーンなどを行います。この機会に、食を楽しむことの大切さ、食の持つ多様な役割など、家族や身近な人と「食」を見つめてみませんか。

■問い合わせ
熊本県健康づくり推進課
☎(333)2252

- ①生活習慣の見直し
虫歯や歯周病を防ぐためには、歯垢をためないことが大切です。睡眠中はだ液の量が減り、細菌の活動が活発になるため、寝る前は特に丁寧に歯磨きをしましよう。
- ②食習慣の見直し
甘い食べ物だけでなく、ジュースや缶コーヒー、栄養ドリンクなどの糖分にも気を付けましよう。カルシウムやビタミンなどをバランスよく摂ることで歯を強くすることも大切です。
- ③フロによる定期的なケアを
定期的に歯科検診をすることで、虫歯や歯周病の早期発見・治療ができ、自分に合った歯磨きの方法をアドバイスしてもらえます。

かむこと健康効果 「ひみこ 卑弥呼の歯がいーぜ」
よくかんで、全身に良い働きかけをしましよう。

- ひ 肥満を防ぐ
- み 味覚の発達を促す
- こ 言葉の発音をはっきりさせる
- の 脳の動きを活発にする
- は 歯の病気、口臭を予防する
- が がんを防ぐ
- い 胃腸の動きを促進する
- ぜ 全身の体力向上

- ▼費用 700円
- ▼内容 歯と歯周の検診
- ▼フッ化物塗布を行っています
- ▼対象者 満2歳児(2歳の誕生日～3歳の誕生日の前日)
- ▼回数 3回まで
- ▼場所 町内の委託歯科医院 (要予約)
- ▼費用 無料
- ▼持参物 フッ化物塗布受診券
- ▼母子健康手帳