

節目検診！このチャンスをお見逃しなく！！

歯周疾患検診が 始まりました！

検診の対象者は…40歳・50歳・60歳・70歳の
節目の方(平成21年3月31日時点)

保健

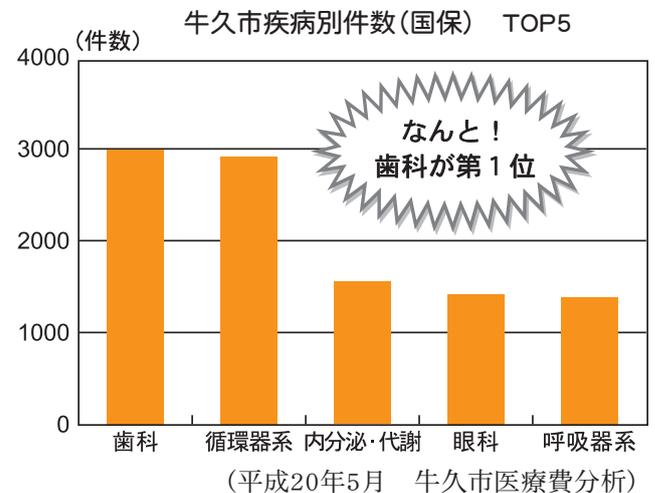
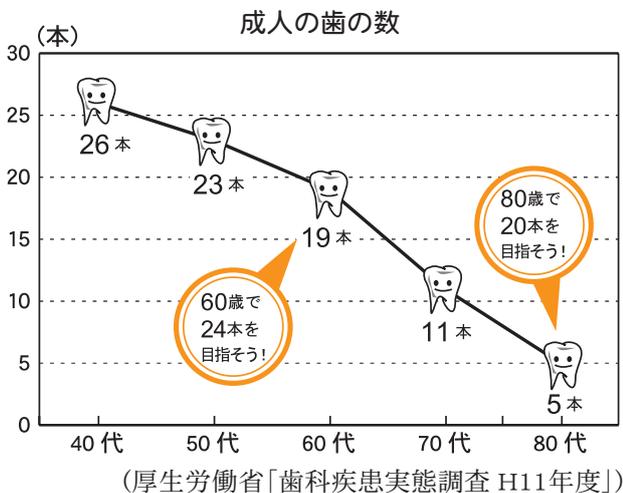
センター
通信

市健康管理課(保健センター)
☎873-2111内線1742~4

大切な歯だからこそ守りたい！
歯周病は、歯周病菌という細菌
が出す毒素によって、歯茎が腫れ
たり、歯を支えている骨(歯槽骨)
が溶けてしまう病気です。痛みな
ど自覚症状がありませんまま進行
し、歯茎の状態が悪化してしま
うことが特徴です。歯を失う大き
な原因は、虫歯と歯周病です！日
ごとの口腔ケアと食生活、そして
定期検診により大切な歯を守り、
健康づくりをしてみませんか！

《受診券発送時期》
・6月発送：4月～9月生まれの方
・9月発送：10月～3月生まれの方

今年度より歯周疾患検診が始ま
りました！歯周疾患検診は、10年
に1度の節目検診です。自覚症状
がなく普段なかなか歯医者さん
に行かない人こそ、この機会をぜひ
ご利用ください！
歯周疾患検診では主に歯周病の
進行具合を確認し、お口の状態を
良くするためのアドバイスを行
います！この機会にぜひ、あなた
のお口の状態を確認してみませ
んか？対象となる方には、受診券を
お送りしています。



- ◆口の中がネバネバしている
- ◆口臭がある
- ◆歯が染みる
- ◆歯と歯の間に食べ物がよく挟まる
- ◆歯を磨くと出血する
- ◆歯茎が赤く腫れ、痛む
- ◆歯がグラグラと動く感じがする
- ◆鏡を見ると、前より歯が長くなったように感じる



インフルエンザの 流行する季節がやってきました！

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染によって起こる病気です。通常、一週間ほどで症状は落ち着きますが、時に合併症を引き起こし、最悪の場合は死に至る可能性もあります。またインフルエンザは感染力が強いため、早めの予防を心掛けましょう。



インフルエンザにかからないために

- ①人込みなどへの外出は、できるだけ控える
 - ②外出時はマスクをする
 - ③外出後はうがい、手洗いをしっかり行う
 - ④加湿器などで部屋に適度な湿度(60～70%)を保つ
 - ⑤十分に睡眠をとる
 - ⑥食事はバランスよく、しっかり食べる
- ※インフルエンザの予防接種は、主治医と相談して受けましょう。

もし、インフルエンザにかかってしまったら…

- ①早めに病院を受診しましょう。こんな症状が出たら、要注意です。
 - 悪寒がする
 - 頭痛がする
 - けん怠感がある
 - ひどい関節痛や筋肉痛がある
 - 38度を超す熱がある
- ②休息をしっかりと取りましょう。
 - ・水分補給をする
 - ・消化の良いものを食べる
 - ・十分な睡眠をとる

休息の
ポイント



**平成20年度
高齢者インフルエンザ予防
接種が始まります**

- 公費負担対象者 ①市内に住所のある65歳以上の方②60～64歳の方で身体障害者手帳(内部障害)1級をお持ちの方
- 受診券発送時期 10月中旬
- 接種期間 10月20日(月)～平成21年1月31日(土)

※接種費用、注意事項などについては、受診券と同封の「お知らせ」をご確認ください。



AX 873-1775

申し込み・問い合わせ 市健康管理課(市保健センター) ☎ 873-2111 内線1742 F

申込期間 10月1日(水)～30日(木)

申し込み方法 電話またはFAX などでお申し込みください。

講師 茨城県歯科医師会理事 渡辺進先生、茨城県歯科医師会歯科衛生士 藤田かおり先生

日時 11月6日(木)午後1時30分～3時30分

歯と体の関係を実践も交え楽しく学んでみませんか？

丈夫な歯！きれいなお口！かむ力、飲み込む力！歯やお口の健康づくりは、体の健康も守ります！

問い合わせ 市健康管理課(市保健センター) ☎873-2111内線1742