

あなたのお口、健康ですか？

～成人歯科健診を受けよう～

毎日歯磨きをしていても、なんとなくお口の調子が悪いことはあるものではないですか？
普段の生活の中で次のような症状はありませんか？

- ① 朝起きたとき、口の中が粘ついたり、妙な味がする
- ② 冷たい水を飲むと、むし歯もないのに歯や歯ぐきがしみて痛い
- ③ 歯と歯の間によくものがはさまる
- ④ 歯ぐきが赤くはれたり、痛むことがある
- ⑤ 口臭がある
- ⑥ 鏡で見ると、前よりも歯が長くなったように感じる

これらは、ほとんどの大人がかかっているといわれる「歯周病」のサイン。歯の病気がうつとむし歯を一番に思い浮かべますが、大人ではむし歯よりも歯周病の割合が高くなり、大人が歯を失う原因のひとつとなっています。歯周病は生活習慣病のひとつで、歯についた歯垢がたまることから始まります。歯垢は食べ物の中の糖分と口の中にある細菌によってできます。きちんと歯みがきをして歯垢を取るとよいのですが、毎日歯を磨いているつもりでもきちんと磨けていなかったり、歯

周病が進行してできる歯周ポケットという隙間に入り込んだ歯垢をうまくかき出せなかったりすることで、自分でも気付かないうちに歯周病が進行していくことがあります。

そこで必要なのが成人歯科健診です。自分では気付かないお口の変化を知り、お口の中の状態を知る大事な機会となります。

本年度の成人歯科健診の対象者は次の方々です。この機会にぜひ健診を受けましょう。

対象者…昭和16年、21年、26年、36年、46年生まれの方

実施時期…6月～平成24年3月

実施方法

委託医療機関にて予約をして受診してください。4月の健診一括申し込みで申し込みをされた方には今月問診票を配布します。

申し込みをされてい
ない方で受
診を希望さ
れる場合は
保健センタ
ーまでご連絡
ください



「はっぴーちゃん」

男の介護予防教室参加者募集

町では、いくつになってもいきいきと暮らすために、自立を促し、自分のことは自分でできるよう支援するため男性のための介護予防教室を開催します。皆さまのご参加をお待ちしています。

対象者…おおむね65歳以上の男性

日程と内容…下表をご覧ください。

時間はいずれも10:00～12:00

申込期限…6月9日(木)

申し込み・問い合わせ先…保健センター ☎46-5571

期 日	会 場	内 容
6月16日(木)	保健センター	調理実習など
7月21日(木)	長島公民館	流しそうめんなど
9月1日(木)	木工芸館	日曜大工、散策
10月20日(木)	文化遺産センター	グラウンドゴルフ
11月24日(木)	保健センター	調理実習
12月15日(木)	保健センター	パン作りに挑戦
1月19日(木)	保健センター	ニュースポーツ
2月9日(木)	保健センター	調理実習

■ 特定不妊治療費を助成 ■

町では、平成23年4月から特定不妊治療費の助成事業を実施しています。子どもを希望しているもの子どもに恵まれない夫婦に対し、不妊治療のうち治療費が高額である体外受精と顕微授精(ただし第三者からの精子・卵子提供は対象としない)について、治療費の一部を助成します。なお岩手県特定不妊治療費助成を受ける方に限ります。助成額は1回の治療につき10万円まで、1年あたり2回を限度とします。

「こころの健康」に関する相談窓口が保健センターにあります。
「眠れない」「何となくこころが晴れない」など悩み事がありましたら保健センターにご相談ください。

子育ての広場



当をみんなで食べました。

のびのび広場

6月7日の「のびのび広場」は、自由遊びと歯科衛生士さんによる歯磨き指導を行います。

時 間…10時～11時30分
場 所…志羅山児童館
持ち物…歯ブラシ・コップ・手ふきタオル
参加費…30円程度(おやつ代)

6月の活動

- ▽園開放日(園庭・園舎) 子育て支援センター 毎週月～金曜日 長島保育所Ⅱ毎週水曜日
- ▽のびのび広場 7日(火)
- ▽なかよしサロン 10日(金)
- ▽いちごクラブ 会場は長島公民館 14日(火)
- ▽のびのびクラブ 14日(火)
- ▽ピヨピヨ広場 15日(水)
- ▽おはなし会 21日(火)
- ▽給食試食会 29日(水)

なお活動の前日までに、停電を伴うような震災などが起きた時は、活動を中止とします。
ご不明な時は、子育て支援センターまでご連絡ください。

問い合わせ先

子育て支援センター(平泉保育所内) ☎46 2767

介護予防ボランティア養成講座参加者募集

町では、高齢者が住み慣れた地域で生きがいを持ち、いきいきと暮らすきっかけ作りとして、介護予防活動にお手伝いしていただけるボランティアを養成し、各地域で高齢者を支える体制を目指します。

講座では身近な地域について考え、介護予防の輪を広げていく内容となっています。皆様のご参加をお待ちしています。

日 時…右表をご覧ください。

対象者…介護予防ボランティア活動にご協力・ご賛同いただける方

募集人数…15人程度

場 所…保健センター

持ち物…筆記用具・動きやすい服装・上履き

申込期限…6月8日(水)

申し込み・問い合わせ先…保健センター ☎46-5571

日 時	内 容
6月9日(木) 10:00～11:30	▷介護予防事業について ▷認知症予防について など
7月6日(水) 10:00～11:30	▷さくらの会活動紹介 ▷高齢者向けレクリエーション体験
7月25日(月) 10:00～11:30	▷高齢者のお口の健康について ▷ボランティア活動の心得 など

脱!! メタボクラブ 参加者募集!

メタボリックシンドローム予防のためには、定期的な運動習慣を身に付ける必要があります。

運動をしたいけれども一人ではなかなかできないと思っているあなた! この機会に参加して、一緒にさわやかな汗を流しましょう!

問い合わせ先…保健センター ☎46-5571

期 日	時 間	内 容
6月2日(木)	10:00～11:30	町内ウォーキング 雨天時は、室内で軽体操
7月7日(木)	"	
8月9日(火)	"	
9月2日(金)	13:00～14:00	水中運動 会場は、一関市トップウエルネス

発達障がい児親の会「ぽっかぽか」会員募集

平泉町に発達障がいのあるお子さんの親の会が設立しました。

障がいのあるお子さんが生まれ育った平泉で安心して暮らし続けられるように、親たちが手をつなぎ合うことで一層の教育・福祉の充実を目指して活動します。一人で悩まず、親の会に加入してみませんか?

◎親の会設立記念講演会を開催します

日時…7月2日(土) 13:30～ 場所…役場保健センター

内容…講演「親の気持ちと役目(仮題)」

ええ町づくり隊代表 岩手県自閉症協会会長 熊本葉一氏

当日は託児室を設けます

問い合わせ先…保健センター ☎46-5571

☆バス遠足☆
5月17日の「のびのびクラブ」では、一関遊水地記念緑地公園へ遠足に行ってきました。
この日は天候にも恵まれ、新緑の景色とさわやかな風が吹くとても活動しやすい1日でした。
子どもたちはお家の人といっしょに色々なアスレチックに挑戦。小さいお子さんにはローラーすべり台が人気で、並んで順番を待って、楽しんでいました。
昼食は、お家の方手作りのお弁



親子で楽しくすべり台