

11月8日は「いい歯」の日

定期的に歯科健診を受けましょう

11月8日(月)は「いい歯の日」(1)歯(8)で「いい歯の日」となっています。

健康的な生活を送るためには、バランスの良い食事や適度な運動も大切ですが、口腔をよい状態に保つことも大切です。

歯の健康を保つには、毎日の口腔ケアに加えて、定期的な健診で虫歯・歯周病の予防、早期発見をすることも大切です。

《口の健康と身体の健康》

口で起こる問題のひとつに歯周病があります。歯周病は歯肉が歯周病菌で腫れてしまい、最終的には歯が抜けてしまう恐ろしい病気です。

歯周病は口の中だけの問題ではありません。歯周病菌は血液を通して全身にも影響を及ぼします。命に関わる病に繋がる場合もあるので、口だけでなく全身に関わるものとして気をつけましょう。

■**低体重児・早産**
妊娠中は虫歯や歯周病になりや

すくなります。妊娠中の方が歯周病になると、低体重児や早産の危険が高くなります。

■**狭心症・心筋梗塞・脳血管疾患**
歯周病菌などの刺激により動脈硬化を誘導する物質が出ます。すると血管内に脂肪が沈着して詰まりやすくなります。

■**糖尿病**
糖尿病になると免疫力が低下し、歯周病菌に感染しやすくなります。また、歯周病菌の毒素が血管に入ると血糖値が下がりにくくなり、糖尿病が悪化します。

■**誤嚥性肺炎**
食べ物と一緒に歯周病菌などが気管や気管支に入り込むと、誤嚥性肺炎と呼ばれる肺炎の一種を引き起こします。

通常は咳によって食べ物や管に入らないようになっていますが、高齢になるとこうした機能が低下するために起こりやすくなります。

口を清潔にして予防しましょう。

《歯科健診を受けましょう》

町では妊産婦とその配偶者、そして成人(対象となる年齢の方)を対象に歯科健診の健診票をお配りしています。対象者は無料で歯科健診を受けることができます。

■**パパママ歯つぴー健診**

▽対象

妊娠・産後1年以内の人
およびその配偶者

▽交付方法

保健センターで母子手帳

の交付時に渡します。

■**成人歯科健診**

▽対象

40、50、60、65、70歳の人
※令和3年12月31日現在の年齢

▽健診票

保健センターから6月頃に郵送しています。

健康な毎日には良好な口の環境が大切です。そのためには毎日の歯みがきと定期的な健診が重要です。普段から自分の口について気にかけてみましょう。

平泉ブルーライトアップ2021

世界糖尿病デー(11月14日)に合わせて予防と啓発のため、今年も観自在王院跡の舞鶴ヶ池に浮かぶ中島をライトアップします。

■日時…11月12日(金)、13日(土) 17:00~20:00

■場所…観自在王院跡

■入場料…無料

■問い合わせ先

岩手県糖尿病協会事務局 ☎019-662-1622



昨年度の舞鶴ヶ池のブルーライトアップ

朝と夜の仕上げ磨きをきちんとやっています。



ちば 莉歩ちゃん

朝・夜の仕上げ磨きをしっかりとやっています。



すとう ゆらん 須藤 結蘭ちゃん

朝・夜の2回、仕上げ磨きをしています。



あさり めい 浅利 芽依ちゃん

夜の仕上げ磨きの後にタブレットを与えています。



ちば ひろと 千葉 蒼仁くん

むし歯のない3歳児

町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。保護者から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きました。

子育ての広場

Family Corner

子育て支援センターで開催されている各活動や子育てに役立つ情報をお届けします。

シールで遊びましょう

新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言解除を受け、しばらく休止していた「みんなの広場」は活動を再開します。今月は、シールを使った遊びを予定しています。

シールを貼る動作は、手先指先の使い方がまだ未熟な小さな子どもにとって難しいものです。シールで遊びながら楽しく指先を使う練習をしてみましよう。シールを貼ったりはがしたりする時に、2本の指を使う動きは、指先の発達を促します。ぜひご参加ください。

11月の予定

◎「みんなの広場」

「シールで遊びまっ」

▽日時…11月16日(火)

午前10時~午前11時

(午前9時30分受付)

▽場所

平泉保育所・平泉町立幼稚園ホール

▽内容

シールで遊びまっ

▽持ち物

水筒、各自必要なもの

▽対象…1歳~在宅児

▽申込期限…11月15日(月)

▽定員…5組

※参加を希望する人は、不要不急の外出を避け、健康観察を行った上でご参加ください。

◎「給食試食会」は中止します。

◎園開放(園庭・園舎)

▽子育て支援センター

毎週月・水・金曜日

▽平泉保育所の園庭のみ

毎週月~金曜日

▽長島保育所 毎週水曜日

■問い合わせ先

子育て支援センター(平泉保育所内) ☎46-2767

一関保健所からののお知らせ ■申し込み・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

こころの健康相談(事前予約必要)

専門医師が無料で、こころの健康相談に対応します。

■日時…①11月4日(木) 13:30~15:30
②12月2日(木) 13:30~15:30

■場所…①一関地区合同庁舎千厩分庁舎②一関保健所

フリースペースひだまり(事前予約必要)

ひきこもりで悩んでいる人などが利用できます。

■日時…11月1日(月)、15日(月) 13:30~16:00
■場所…一関市勤労青少年ホーム(一関市田村町)

骨髄バンクドナー登録、血液検査(事前予約必要)

■日時…11月10日(水)
※骨髄バンクドナー登録 9:00~10:00
※血液検査(HIVなど) 10:00~11:30

■場所…一関保健所

■血液検査の種類…▷HIV抗体検査
▷梅毒抗体検査
▷肝炎ウイルス検査
▷クラミジア病原体検査(※尿検査)

■検査料金…無料