

胃がん検診のお知らせ

早期発見がキメ手です!!

がんは、早期発見でなおせます。

早期がんは、自覚症状のないことが多いので、これを早期に発見するには、健康な人でも定期的に検診を受けることが大切です。

今年も、下記の日程により、胃がん検診を行いますので、対象者の方は、必ず受診してください。

なお、対象者の方には、本年の2月に実施した住民検診調査票に基づいて、個人記録票が送付されます。

- ◆ 検診料 900円
(70才以上の方は無料)
- ◆ 検診前日、午後8時以降及び当日起きてから検査終了まで何も食べたり飲んだりしないでください。
(水、お茶、たばこもいけません。)

問い合わせは、役場保健衛生係まで
お願いします。

☎ 38-3111

内線 131・132

検診日程

期 日	会 場 (受 付 時 間)	対 象 地 域	配車 台数
6月17日(月)	鎌倉地域研修センター (午前8時～10時)	鎌倉	1台
6月17日(月)	新保地域研修センター (午前8時～10時)	新保、竜玄	1台
6月18日(火)	ふれあい会館 (午前8時～10時)	矢代田1・2、松ヶ丘 天ヶ沢	2台
6月19日(水)	ふれあい会館 (午前8時～10時)	矢代田3～13 舟戸	3台
6月20日(木)	横川浜集落開発センター (午前8時～9時)	横川浜、小向、水田	2台
6月21日(金)	保健センター (午前8時～11時)	蔵町、花園町、うでこぎ 若葉町、中央町、新栄町	3台
6月24日(月)		大川前、本町、諏訪町 雁巻、新町、文京町	3台



ヘルシースマイル21
～今日からはじめる歯と口の中の健康～

平成14年1月号から、『歯と口の中の健康』について6回シリーズで特集してきましたが、今月号で最終回になりました。皆さん、ご覧いただけましたでしょうか。

日本は、男女とも世界有数の長寿国になりました。しかし、日本人の歯の平均寿命は、もっとも長持ちする歯でも約70年、短命な歯の場合は約50年という統計があります。これでは、歯の寿命がヒトの寿命に見合っているとは言えません。

歯を失う原因の約9割がむし歯と歯周病ということから、その予防対策がとても重要になっています。国では、80歳まで20本の歯を保つことを目標とした「8020運動」を推進しています。しかし、80歳の方の現在の平均歯数をみると、8.82本で目標とは大きくかけ離れています。

歯の良いお年寄りも行動範囲が広いという報告があります。「主に自分の歯だけで食べられる」というほとんどが「1人でどこでもでかけられる」といいます。

30代後半から歯を失う人が急に増えてきます。健康でいきいき過ごすために、若い時からの心がけが大切なんですね!

むし歯予防のポイント

- ・甘味の適正な摂取
- ・プラーク(歯垢)の除去
- ・フッ素による歯質強化

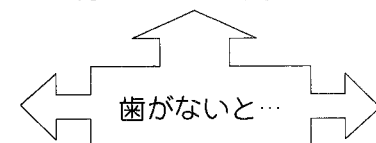
歯周病の自己観察ポイント

- ・歯ぐきの色と形
- ・プラーク(歯垢)・歯石の有無
- ・歯ぐきからの出血



噛み合わせが悪くなる

固いものが噛めず
好きなものが食べられない



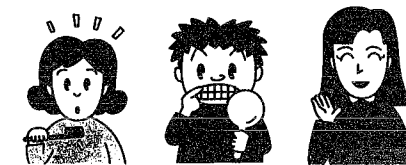
消化・吸収に影響



観察を

習慣化しましょう!

(週に2～3回の間隔で続けましょう)



※歯科保健についてのご意見、広報の感想等をお寄せください。お待ちしております。

小須戸町役場
保健福祉課保健衛生係
保健師まで
☎38-3111(内線:142,143)