

専科
専らシゴト



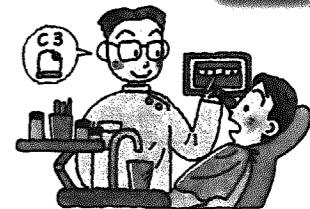
ぐんにちは
保健師です

保健センター

☎82-5726

『自分の歯をたごせよう』

歯は健康のパロメーター。歯が悪くなってしまうと、せっかくなの歯をそのままおいしく食べられません。歯は、みがき方などに注意すれば一生もたせることができます。一生自分の歯で食べられるように、今回は歯について考えてみましょう。



ここで！ 保健師から問題

Q1 歯ブラシは歯ぐきのことを考えると、一般的には
①硬め
②柔らかめ
の方がよい。
Q2 子どもの虫歯を予防するにも飲み物は
①水や麦茶
②ジュース
がよい。

正しい歯ブラシ選びと 歯みがき方

現在、さまざまな種類の歯ブラシが市販されています。歯ブラシの毛の硬さはみがき方にもよりますが、歯の表面の汚れを落とすには、毛先が柔らかいものより硬いほうが効果的です。ただし、硬い毛の歯ブラシは使い方を誤ると歯ぐきを傷めやすいので、一般的には柔らかめか、普通の方がよいでしょう。
また、歯みがき方ですが、歯みがきの目的は歯垢を落とすことです。虫歯や歯周病の原因となる歯垢がたまりやすい場所は、歯と歯の間や歯と

ジュースを飲むと 虫歯になる？

子どもが大好きなジュースですが、これが虫歯に大きな影響を与えます。そもそも、虫歯バイ菌は砂糖が大好きで、口の中に砂糖が入ると、それを栄養にして急激に増えます。その時、虫歯バイ菌は歯の表面で砂糖から酸をつくり、歯に穴をあけてしまいます。これが虫歯です。虫歯バイ菌はどんな砂糖も好きですが、特にシユースのような水に溶

歯科健診を 受けましょう

口の中の病気は一度始まると、ごく初期の虫歯を除いて自然に治ることはありません。また、初期にはまったく自覚症状がないため、痛みを感じたときにはかなり症状が進んでいることとなります。そのため、少しでも初期の段階で見つけることが大事になってきます。そうすれば治療も簡単なもので済み、短期間で終わることができます。自分では気づかない歯の症状を治療するためにも、歯科健診を受診するのがよいでしょう。

ブラッシングのポイント

歯垢のたまりやすいところは、汚れやすくみがきにくいところ。ピンクの部分は虫歯や歯周病になりやすいところ。



①:20 ②:10 ③:5の2と4

Dental Healthy Kids

このコーナーでは、3歳児健診で、むし歯のなかった子どもたちを紹介しま〜す。(9月26日健診より)

渡辺 幸ちゃん(石浜) 宝輪 朝碧くん(和納12区) 渡邊 翔太くん(和納1区) 沖野 達哉くん(和納4区)
鈴木 千寿ちゃん(橋本) 亀山 りさちゃん(原) 大竹 加帆稀くん(西中)

脊髄小脳変性症医療相談会のお知らせ

脊髄小脳変性症患者と家族の方を対象に、病気や治療を理解し病気に上手につきあっていただくための「相談会」を開催します。お気軽にご参加ください。

■と き 11月17日(月)午後1時~3時30分
■と ころ 善健康福祉事務所(旧善保健所)1階中会議室
■内 容 講演「脊髄小脳変性症の最前線」講師：大西医院 院長 大西洋司 先生
情報交換・医療相談
■対 象 脊髄小脳変性症患者及び家族
■申し込み期限 11月7日(金)
お問い合わせ 善健康福祉事務所 ☎72-0931

献血で健康チェック

~献血バスがやって来ます~

◎全血献血を実施!
と き:11月21日(金)
と ころ:岩室村保健センター
受付時間:①午前10:00~12:30
②午後2:00~4:00
お問い合わせ 岩室村福祉保健課
☎82-5714

私の年金の記録を確認するには?

私は 国民年金に加入している主婦で、今は夫の扶養になり第3号被保険者です。結婚前に会社に勤めた期間や、自分で国民年金保険料を納めた期間などがあるはずなのですが、年金手帳には期間など書いてありません。私の年金の記録を調べるにはどうしたらいいですか?

国民年金や厚生年金の加入や納付の記録は、「三条社会保険事務所」で調べることができます。ご本人が直接来訪し、社会保険事務所の相談窓口で確認する方法と、文書で年金の加入記録を照会し回答を受ける方法があります。来訪・文書いずれの場合にも、あなたの住所・氏名・生年月日・基礎年金番号が必要です。また、メモでよいので、旧姓や住所履歴・職歴など書き出してくださいと、記録の確認が容易で時間も短縮できます。また、確認した記録は、年金手帳の資格記録欄に記入しておくことをおすすめします。なお、代理の方が相談においでなるときには本人が署名した「代理人届」が必要となります。あなたの大切な記録です。電話での加入記録など個人情報の照会には、プライバシー保護のため、お答えすることができませんのでご了承ください。

また、年金手帳を紛失した場合などは、岩室村住民課住民係が三条社会保険事務所に「年金手帳再交付申請書」を出せば、再交付できますのでご相談ください。

【お問い合わせ】
三条社会保険事務所 ☎0256-32-2821
または 岩室村住民課 住民係 まで

国民年金/金 おからの
住民課 ☎82-5713