

いつまでも自分の歯でおいしく食べよう

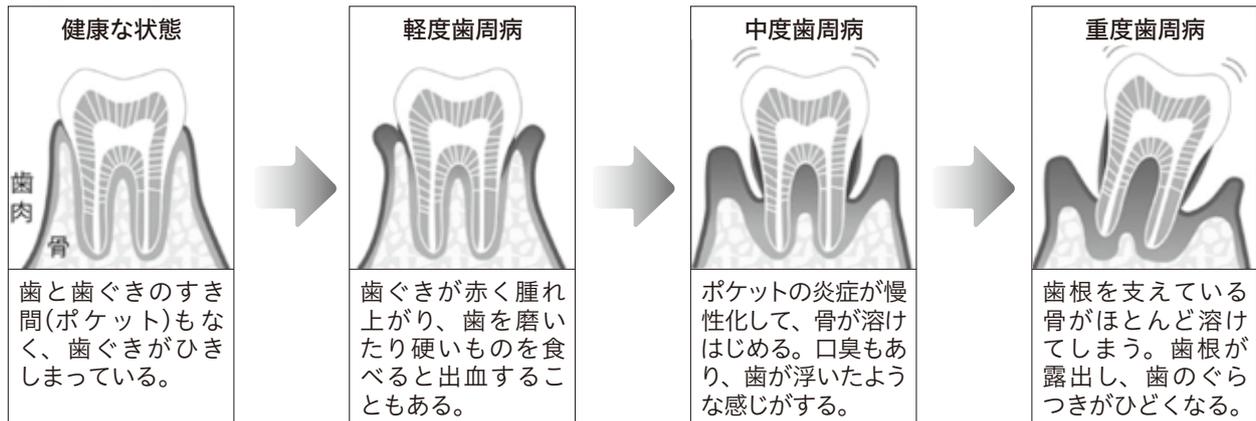
☎ 保健センター ☎271・2745

歯周病は、中高年の歯を失う原因の半数を占めています。また、糖尿病や高血圧、肺炎など、全身の病気にも影響をおよぼすと言われています。歯の生活習慣病である歯周病予防のためにも、日ごろからしっかりケアをして健康な歯を保ちましょう。

◆歯周病の原因は？◆

歯周病の直接的な原因は、細菌の塊である「歯垢」です。歯垢は毎日の間違ったケアや不規則な生活習慣などで増加します。

◆歯周病の進み方◆



◆歯周病の予防方法は？◆

予防の基本は、お口の中を清潔にすること、歯によい生活を送ること、歯の定期検診を受けることです。歯ブラシを使ったケアは、食べかすや歯垢を落とすことが目的です。ただし、間違ったケアでは、せっかく行っても効果がありません。いつまでも自分の歯でおいしく食べるためにも、下記を参考に、効果的なケアで、歯を大切にしましょう。

就寝前は特に念入りに！

毎食後が理想的ですが、1日1回でもしっかり磨く時間をつくりましょう。特に睡眠中は唾液が減り、細菌が繁殖しやすくなります。

歯ブラシ+歯間ブラシ(デンタルフロス)

歯ブラシだけでは落としきれない汚れも、歯間ブラシやデンタルフロスを使えば細部もきれいに！予防効果も高まります。

かかりつけ医をもちましょう！

「かかりつけ医」で定期的に検査やメンテナンスをしていると、口腔内環境や治療履歴などを把握しているため、治療もスムーズで、困ったときも安心です。

歯周病検診を受けませんか

検診では、歯周病・虫歯の検診のほかに、歯科衛生士による歯磨き指導も実施しています。

この機会に、お口のケアを見直してみませんか？

対 市内在住の30歳～75歳の方

日 11月27日(月)受付13時15分～14時、28日(火)受付9時～9時45分

場 保健センター

他 28日のみ保育あり(要申込み)

申 専用フォームからまたは保健センターへ電話

問 保健センター ☎271・2745



申込はこちら

お口の健康を知ろう！～むせ、湯きを改善～

対 市内在住の65歳以上で2日間参加できる方

日 11月13日(月)・令和6年2月5日(月)13時30分～15時(2日間コース)

場 つるがしま中央交流センター

内 歯科衛生士とお口の健康チェック！お口の体操やケア方法を体験できます。

定 20人(申込順)

料 無料

持 筆記具

申 問 健康長寿課健康増進担当へ電話または専用フォームから



申込はこちら

骨粗しょう症検診を受けましょう

「骨粗しょう症」とは、骨がスカスカになり、骨折が起こりやすくなる病気です。女性は、閉経により女性ホルモンが減少し、骨密度が急速に低下するため、骨粗しょう症になりやすく、痛みなどの自覚症状がないことが多いため、定期的なチェックが必要です。

保健センターでは骨粗しょう症検診を行っていますので、健康管理にお役立てください。対象年齢の女性は、ぜひお申し込みください。すでに受診券をお持ちの方は、忘れずに受診してください。

- 対** 今年度40・45・50・55・60・65・70歳になる女性
- 日** 12月8日(金)・9日(土)受付9時30分～10時45分
- 場** 保健センター
- 内** レントゲンによる骨密度測定
- 定** 各日100人(申込順)
- 料** 500円(個人負担金が免除になる場合もあります)

今年度から検診受付システムの 申込み(24時間受付)を開始しました！

- 用** 次のいずれかでお申し込みください。
 - ①市ホームページの専用フォームから
 - ②保健センターに電話
 - ③保健センター窓口で直接
- 問** 保健センター ☎271・2745



～骨粗しょう症検診の流れ～

1. 保健センターに申し込む
2. 受診券が届く
3. 検診を受ける
4. 結果を確認する

申込はこちら



運動機能などの低下が気になったら一度ご相談ください

「階段の上り下りが大変になった」「転ぶことに不安がある」「むせやすくなった」など、運動機能やお口の機能の低下でお悩みの方、まずは一度ご相談ください。

体力の向上が必要と判断された方を対象に、介護予防教室「こっこつ貯筋体操教室」を実施しています。

◆介護予防教室「こっこつ貯筋体操教室」◆

- 対** 市内在住の65歳以上の方で、相談の際に、日常生活を送る上でリスクがあり、参加が必要と判断された方(要介護認定を受けている場合は要支援1・2の方、介護予防・日常生活支援総合事業対象者)
- 回** 週1回(曜日・時間は会場により異なります)
- 場** 各市民センター、老人福祉センター「逆木荘」
- 内** 座位を中心とした筋力アップ運動、ストレッチ、お口の体操、自宅のできる運動の提案など

定 15人(各市民センター)、10人(老人福祉センター「逆木荘」)

料 1回200円

- 問** 地域包括支援センターかんえつ ☎285・7877
- 地域包括支援センターいちばんぼし ☎279・0777
- 地域包括支援センターぺんぎん ☎271・5123
- 地域包括支援センターいきいき ☎227・6171
- 健康長寿課地域包括ケア推進担当



骨粗しょう症予防のための食事～検査を受けて早めに対処を～

骨粗しょう症は介護が必要になる主な原因のひとつで、骨量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。特に女性は閉経前後から骨量が減りやすくなり、70歳代では3人に1人が骨粗しょう症になるといわれています。骨粗しょう症の一番の予防は成長期に骨量を増やしておくことですが、成人してからはできるだけ骨量の低下を防ぐことです。

骨は日々作り変えられています。丈夫に維持するためには、カルシウムやたんぱく質、ビタミンを多く含む牛乳や魚、精製度の低い穀類や果物、緑の濃い野菜などを使った料理や、女性ホルモンと似た働きをする大豆イソフラボンを含む大豆製品を意識してとることが大切です。また、カルシウムの吸収を阻害してしまうリンを多く含む、食品添加物が入った加工品のとりすぎに注意してください。

食事のほかには運動とともに早めに検査を受けることが重要です。代表的な検査はX線で骨密度を測定するDEXA(デキサ)や手のX線検査、足のかかとで測定する超音波測定があります。整形外科や人間ドックなどで調べることができます。骨粗しょう症は、加齢とともに忍び寄ってきます。早くから自分の骨の状態を知り、食事や運動で対処し、必要であれば受診して骨のアンチエイジングを心がけましょう。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 富士原 伴子

No.224

健康
応援団

ふれあい掲示板

参加してみませんか

松龍太極拳サークル初心者体験会

日 11月13日(月)・20日(月)・27日(月)10時～12時
場 大橋市民センター
料 無料
申 不要
問 野村 ☎090・8080・6757

経験者弓道講習会

対 市内在住在勤在学の弓道経験者
日 12月2日(土)13時～17時
場 日高アリーナ弓道場
料 無料
申 11月5日(日)から26日(日)(9時～17時)までに田中へ ☎090・4373・1349



ボランティア体験 「落ち葉掃除をしませんか」

日 11月23日(祝)10時～12時(雨天の場合は12月2日(土))
場 運動公園および近隣の畑
料 無料
申 11月1日(水)から12日(日)までに二次元コードから
問 NPO法人つるがしま里山サポートクラブ・柏木 ☎080・5439・3073



申込はこちら

幼児のリトミック体験

対 0歳～未就園児
日 毎週火曜日10時30分～12時
場 南市民センター
料 無料
申 田代 ☎080・3358・8477

仲間になりませんか

ヨガサークルのぞみ

対 女性
日 毎週火曜日13時30分～14時40分
場 東市民センター
問 木村 ☎080・5488・6182

さわやか太極拳クラブ

日 毎週火曜日19時30分～21時(19時から入場可)
場 大橋市民センター
問 須藤 ☎285・2369

省略記号一覧

対 対象 **日** 日時・日にち
期 期間 **場** 場所 **講** 講師
内 内容 **定** 定員 **報** 報酬
料 入場料・参加費 **持** 持ち物
他 その他 **申** 申込 **問** 問合先

1月号の原稿締切は、11月21日(火)です
 ※「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルなどは年1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年3回までで、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます

出かけてみませんか

第50回坂戸・鶴ヶ島母親大会

日 11月18日(土)13時～17時
場 坂戸市文化施設オルモ
料 1000円(障害者、小・中・高校生、大学生500円)
問 南田 ☎287・9373

第12回アート東展(透明水彩画)

日 11月21日(火)～26日(日)10時～17時(初日12時から、最終日15時まで)
料 無料 **申** 不要
問 久間 ☎080・5648・0999

第12回鶴ヶ島写楽会写真展

日 11月28日(火)～12月3日(日)9時30分～16時(初日13時から、最終日15時まで)
場 中央図書館
料 無料 **申** 不要
問 佐藤 ☎090・1855・5667

鶴ヶ島シティオーケストラ 第42回定期演奏会

日 12月3日(日)14時～16時(13時20分開場)
場 坂戸市文化会館
曲目 チャイコフスキー「交響曲第5番」、グリーグ「ノルウェー舞曲」、フンパーディング「ヘンゼルとグレーテル」
料 無料 **申** 不要
問 伊藤 ☎285・9718

「広報つるがしま」に掲載する有料広告を募集しています



「広報つるがしま」は、毎月1回(3万4000部程度)発行し、市内の全世帯、事務所などに配布しています。ぜひ、「広報つるがしま」で、皆さんの会社やお店のPRをしませんか。

広告の規格と概要

- ▶ 掲載料 1枠(縦48mm×横178mm) 30,000円/回
半枠(縦48mm×横88mm) 15,000円/回
- ▶ 掲載位置 原則として、「information」のページ下段。ただし、ページ数の増減により、掲載位置が変更になる場合があります。
- ▶ 申込方法 広報つるがしま発行月の前々月の20日までに申込書に必要書類を添えて、窓口・メール・ファクシミリで申し込んでください。
- ▶ 掲載決定 申込書などの提出後、内容を審査して広報掲載の可否を決定します。掲載予定枠を超える申し込みがあった場合には、内容を審査の上、抽選により決定します。
- ▶ その他 詳細は、市ホームページをご覧ください。

問合先 秘書広報課広報広聴担当

詳細はこちら

