

行事	場所	月日曜	時間	内容	備考
個別栄養相談	保健センター	6月12日(火)	13:00~16:00 (予約制)	管理栄養士による糖尿病・高血圧・ 痛風・腎臓病・肝臓病・高脂血症・ 肥満などの食事指導と相談	○1週間前までに、電話 でお申込みください。 ○お1人1時間の相談 です。
		6月27日(水)	9:00~12:00 (予約制)		
		7月10日(火)	13:00~16:00 (予約制)		
健康相談 ※健康教育	保健センター	随時(月)~(金)	8:30~17:00	○血圧測定(自動血圧計有り。)	◇健康手帳をお持ち の方はご持参くだ さい。 ※ヘルストロンは松 前町総合福祉セン ター2階「多世代交 流室」にあります。 お気軽にご利用く ださい。 [時間 10:00~16:00] 1回約20分です。
	老人憩の家	6月5日(火)	10:00~11:00	○血圧測定	
		7月3日(火)			
大間集会所	6月8日(金)	9:30~10:30	○血圧測定※菌周病予防について		
リハビリ教室 “ぬくもり”	東公民館	6月8日(金)	13:30~15:30	健康チェック・健康体操・趣味活動・ ミニ健康講座・茶話会など	○お気軽にお出かけください。 ※申込制です。 お問合せは保健センターへ
	西公民館	7月13日(金)			
献 血	井関農機株式会社	6月14日(木)	9:00~11:50	 献血は尊い心の贈り物 お近くの場所にお出かけください。	
	県農えひめフレッシューズ		12:10~13:10		
	(株)ニチレイ		13:40~14:40		
	愛媛県警察学校		15:30~17:30		
	松前町役場(成分献血)	6月20日(水)	13:30~16:30		

あなたの歯ぐき健康ですか? 歯周病を予防しよう!!

- 歯肉の色が赤い。
- 歯肉が腫れる。
- 歯肉から出血する。
- 朝、口の中が粘る。
- 息が臭い。
- 歯が長く見える。
- 歯肉がむずがゆい。
- 歯肉が痛む。
- 歯肉からうみが出る。
- 歯がぐらぐらする。

定期的に鏡で歯肉チェックを行い、次のような症状が認められたら歯科医に相談しましょう。

まずは歯肉(歯ぐき)のチェックから
定期的な鏡で歯肉チェックを行い、次のような症状が認められたら歯科医に相談しましょう。

歯周病は歯の周りに菌(プラーク)がつくことで、細菌が繁殖して炎症を起し歯を支える歯ぐきやその下にある骨が侵される病気です。中高年以降では歯の抜ける一番の原因となつていきます。単なる歯だけのトラブルでなく、胃腸障害や肩こり、頭痛、あるいは細菌が心臓や肝臓に感染し炎症を起こすなど全身の病気を引き起こすこともあります。最近では歯みがきや食事だけでなく、疲労や喫煙などの生活習慣の改善に目を向ける必要があると言われています。



最近では若い人の歯周病も増えていきます。子どもからお年寄りまで歯と歯ぐきの健康を考え、80歳になっても20本の歯を残し、自分の歯でおいしく食事を食べられるよう歯の管理に努めましょう。

予防と治療のポイント
予防で一番大切なのは、細菌の集まりである歯垢を取るためのこまめな歯みがきです。歯垢が固くなった歯石は、一度できてしまうと自分で取り除くことができませぬ。歯石ができた場合は、なるべく早く歯科医にかかり、取り除いてもらいましょう。そのほか、歯肉のマッサージや砂糖類を控え歯垢がでにくくしたり、よく歯むくことで歯と歯ぐきを鍛えましょう。

また、歯科医院は歯の治療だけでなく、歯のみがき方の指導も行ってくれます。かかりつけの歯科医で定期的に健診や相談を受けましょう。

5月1日(火)~6月30日(土)は不正大麻・けし撲滅運動期間です。
「大麻」や「けし」について、わからない点がありましたら、遠慮なく保健所までお問合せください。
お問合せ先 松山中央保健所 ☎941-1111 (内線257)