

6月4日～10日は歯とお口の健康週間

一生自分の歯で食べよう

【担当課】 健康推進課 ☎ 03-3602-1268

歯を失う原因となるむし歯や歯周病を予防するためのポイント

規則正しい食生活を送る

決まった時間に食べたり飲んだりするようにしましょう。
また、普段の水分補給は水やお茶にしましょう。

口の中を清潔に保つ習慣をつける

食後に歯みがきをする習慣を身に付けましょう。
歯と歯ぐきの境目や歯と歯の間、奥歯のかみ合わせなど、
歯垢(プラーク)が残りやすいところは丁寧に
みがきましょう。

歯みがきが難しい時にはうがいをするなどして、口の中を清潔に保ちましょう。



フッ化物入り歯みがき剤を毎日使う

フッ化物の効果

- ▶ 酸に強い(むし歯になりにくい)歯をつくる
- ▶ 酸をつくりにくくする
- ▶ 溶けた歯を元に戻す(再石灰化を促す)

効果的な使い方

- ▶ うがいをする際は、少ない水で1回まで
- ▶ 寝る前に使用する
- ▶ 年齢に応じた濃度・用量で使用する



かかりつけ歯科医をもつ

気軽に相談できたり、お口の中の小さな変化に気付いてもらったりします。

区HPでは、歯やお口についての情報を掲載しています。

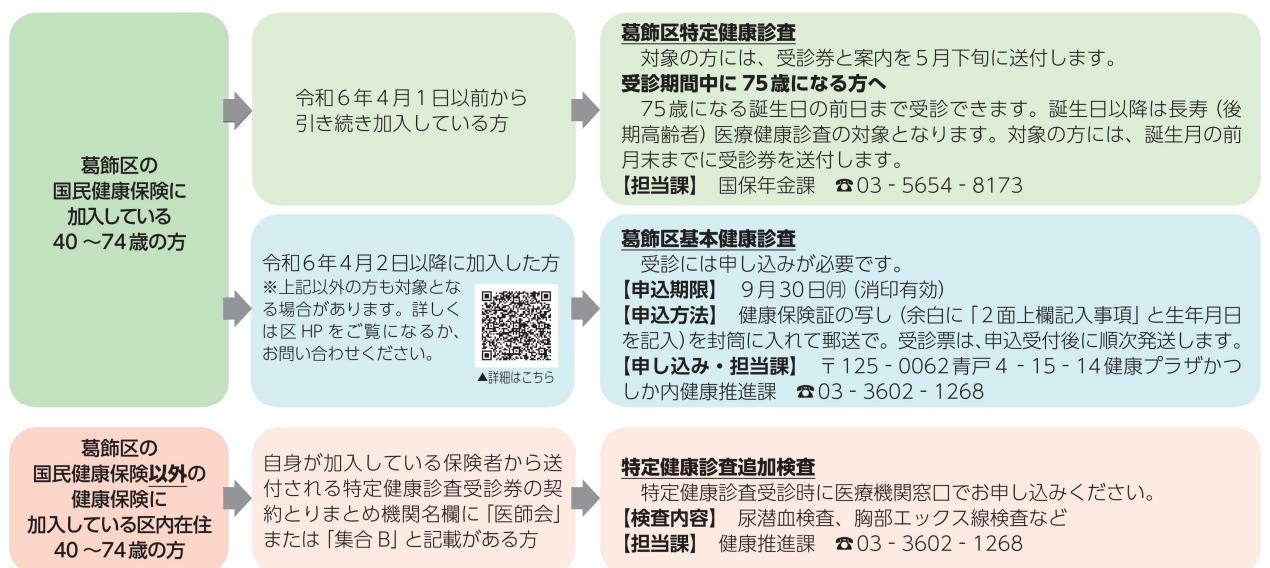


▲ 詳細はこちら

健康診査・がん検診を受診しましょう

ご自身の健康管理のため、定期的に健康診査やがん検診を受診しましょう。【受診期間】6月1日(土)～10月31日(木)
受診は原則予約制です。受診前に必ず医療機関にお問い合わせください。

【受診場所】区内実施医療機関



75歳以上の方向けの長寿医療健康診査は6月下旬に受診票と案内を発送します。



健康診査と一緒にがん検診を受診しましょう

医療機関によっては、健康診査と同時に受診できるがん検診もあります。受診希望の方は、健康診査を予約する際に医療機関の窓口にお申し出ください。

申込方法など、詳しくは区HPをご覧になるか、はなしうるゴルフ(☎ 03-6758-2222)へお問い合わせください。

【担当課】健康推進課

がん検診の種類

- 胃がん検診(胃内視鏡検査、エックス線検査)
- 肺がん検診
- 大腸がん検診
- 前立腺がん検診
- 乳がん検診
- 子宮頸がん検診



▲ 詳細はこちら