

## お口の健康をチェックしよう 【高齢者編】

### 歯を失う原因とは？

～定期健診で「8020」を目指しましょう～

年齢を重ね、歯が抜けるのは仕方ないことだとあきらめてはいませんか。歯を失う原因の大半は虫歯と歯周病によるものですが、早期治療と適切なケアで、予防や進行防止は可能です。

歯周病は歯周病菌による感染症で、ほとんど自覚症状がないままに進行し、気づいた時には重症化していることが多いです。

また、常用する薬によっては副作用で唾液の量が少なくなり、飲み込む力や味覚が鈍ったり、口内が乾燥して喉や口の粘膜の病気、虫歯や歯周病の危険度が増すこともあります。

80歳で20本の歯があれば、ほとんどの物を食べることができると言われています。

歯周病の予防や早期発見、治療には定期健診がもっとも効果的です。

かかりつけ歯科医を持って、一年に一回はお口の健康度をチェックしましょう。



問合せ先 | 健康推進課 ☎35-3160

## 1月のこころの健康相談 ※予約が必要です。(相談は無料で、秘密は厳守します)

内容	相談日	場所	時間	予約・問合せ先
精神科医師による相談	21日(水)	市保健センター	13:30～15:00	飛騨保健所 ☎33-1111 (内311)
精神保健福祉士による相談	20日(火)	市保健センター	13:30～15:00	健康推進課 ☎35-3160(※)

※1月16日(金)までにご予約ください。

精神保健福祉士の相談では、こころの健康を目的とした、家庭や職場での人間関係の悩みも伺います。話すだけでも気持ちは軽くなります。「病院に行くのは気がひける」「話を聞いてほしい」という方、遠慮せずご相談ください。  
電話による相談も可能です。

## インフルエンザ ～かからないために、 広めないために～

インフルエンザは空気が乾燥した状態で活発に活動するため、これからの季節が流行のピークです。インフルエンザを発症すると、ほとんどの場合1週間ほどで軽快しますが、重症化すると肺炎や脳炎、脳症などを起こすこともあります。

### 日頃からできるインフルエンザ予防

- 人ごみを避け、マスクを着用しましょう
- 帰宅時や食事前には手洗いとうがいを励行しましょう
- 加湿器などで室内を適度な温度と湿度に保ちましょう
- 栄養と休息を十分にとって抵抗力をつけましょう

### インフルエンザ予防接種による予防

- 予防接種はインフルエンザを発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になることを防ぎます。
- 特に高齢者や基礎疾患のある方など、重症化する可能性が高い方には効果が高いと言われています。早めに予防接種を受けましょう。

### 咳エチケットを守りましょう

- ▶ せき・くしゃみが出る場合には、ティッシュ、ハンカチなどで鼻や口を押さえ、飛沫を飛ばさないように心がけましょう。
- ▶ せき・くしゃみが出るなど体調が思わしくない場合には、できるだけ外出は避け、外出する場合にはマスクをしましょう。



相談名	対象となる方	期日	受付時間	持ち物	場所	
健康の教室と相談	母子健康手帳交付	母子健康手帳の交付を受けていない妊婦	7・26	13:15～13:30	妊娠証明書(妊娠届出書) 上のお子さんの母子健康手帳	市保健センター (☎35-3160)
	妊婦教室(第1回)	出産予定が27年6月の妊婦	14	13:15～13:30	母子健康手帳 おかあさんと赤ちゃんのファイル 必要な方は水分補給のための飲み物	
	妊婦教室(第2回)	出産予定が27年5月の妊婦	15	13:15～13:30		
	妊婦教室(第3回)	出産予定が27年4月の妊婦	20	13:15～13:30		
	妊婦教室(第4回)	出産予定が27年3月の妊婦と夫	27	9:15～9:30		
	4カ月児健診	26年 8月21日～ 8月31日生まれ	9	13:00～13:45	母子健康手帳 問診票・バスタオル おかあさんと赤ちゃんのファイル	
		26年 9月 1日～ 9月10日生まれ	16			
		26年 9月11日～ 9月20日生まれ	21			
	1歳6カ月児健診	25年 6月 1日～ 6月15日生まれ	13	12:30～13:30	母子健康手帳 問診票	
		25年 6月16日～ 6月30日生まれ	29			
2歳児相談	24年12月 1日～12月10日生まれ	16	9:15～9:45	母子健康手帳・問診票・子ども用フォーク・お手ふき・お茶・歯ブラシ・コップ		
	24年12月11日～12月20日生まれ	23				
	24年12月21日～12月31日生まれ	30				
3歳児健診	23年12月 1日～12月19日生まれ	8	12:30～13:30	母子健康手帳・問診票 尿・歯ブラシ・コップ		
	23年12月20日～12月31日生まれ	22				
市民健康相談	育児や食生活、生活習慣病などについての悩みや相談ごとのある方	毎週月～金(祝日を除く)	9:00～12:00	乳幼児の相談の方は母子健康手帳	市保健センター	
		毎週木曜日(祝日を除く)	9:00～12:00		各支所	