

あなたは、大丈夫？

歯周病

歯周病は、細菌の感染で引き起こされる炎症性疾患で、自分で気づかないうちに進行する恐ろしい病気です。

歯周病セルフチェック 歯周病の可能性がります。



歯茎が赤い、
または黒ずんでいる



歯磨き中に
歯茎から出血する



歯茎が下がる



歯茎が腫れる



歯周病は悪化すると、
歯が抜けてしまう恐ろしい病気です。
年齢を重ねても、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、定期的に歯科検診を受けましょう。

歯を大切に! ○×クイズ

Q1 8020 運動は、80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とうという運動である

答え：○

20 本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足できるとわれています

Q2 日本人が歯を失う理由で多いのは「虫歯」より「歯周病」である

答え：○

成人の約 8 割が歯周病にかかっているといわれています

Q3 歯垢（プラーク）とは食べかすのことである

答え：×

歯周病菌などの菌の塊で、虫歯や歯周病などの原因となります

問い合わせ先 保健推進課 28-6054

健康について学ぼう！

各種講座 受講生募集 (無料・予約制)

知っ得！ゼミ

7/11 (火) 13:30 ~ 15:00 保健センター (全 5 回のうちの 1 回目)

内容 意外と知らない 歯周病と全身の健康

定員 70 人

講師 加地彰人 歯科医師 (あき歯科医院)

健康づくりサポーター養成講座

筆記用具、水筒を持参してください

7/31 (月) 13:30 ~ 15:00 福社会館 4 階 (全 6 回のうちの 1 回目)

内容 健康づくりサポーターとは？みんなで楽しく学ぶ ストレッチ & トレーニング

定員 70 人

講師 片山昭彦 教授 (四国学院大学)

予約・問い合わせ先 保健推進課 28-6054

熱中症に注意

- ◆ 適切にエアコンを使う
- ◆ こまめに水分・塩分を補給する
- ◆ 規則正しい生活を心がける
- ◆ 体調が悪いときは、特に注意する

問い合わせ先 保健推進課 28-6054

愛の血液 助け合い運動月間

献血車を見かけたら、ぜひ献血にご協力ください。



献血日程など、詳しくはこちら▶

問い合わせ先 四国中央保健所 23-3360

日本脳炎予防接種

接種期間

◆ **第 1 期** (計 3 回接種)

生後 6 か月 ~ 7 歳 6 か月未満

◆ **第 2 期** (1 回接種)

9 ~ 13 歳未満



麻しん(はしか)に注意

感染力が極めて強く、発症すると、命に関わることもあります。

最も有効な感染予防手段は

ワクチン接種 です。

定期予防接種の対象の方は、早めの接種をお願いします。

県外で接種する場合は、事前に医療対策課までお問い合わせください。

問い合わせ先 医療対策課 28-6209

からだところの健康相談 (無料・予約制)

7/18 (火)・8/8 (火)

9:00 ~ 11:00

保健センター

内容 健康相談、血圧測定 など

対象 市内在住の方

予約・問い合わせ先 保健推進課 28-6054