

# ンター通信

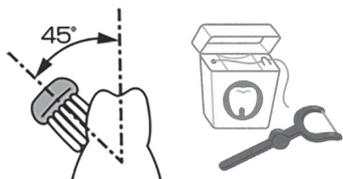
保健師担当  
地区一覧

地	区	保健師
本町・元町・栄原・共立		野澤
豊津・豊野・新開町・旭浜・陣屋町		對馬
栗岡・美畑・双葉・大峯・知来・蕨岱・花岡・中の沢・南栄町・平里・静狩・温泉町・大町		中村
富野・大浜・曙町・高砂町・茶屋川・国縫		澤口

## 正しい歯磨きの方法

お口の状態に合わせて工夫して歯磨きをしましょう

### ■歯と歯肉の境目



歯と歯肉の境目に45度の角度に当て、細かく前後に動かしましょう。磨きにくいところはデンタルフロスや歯間ブラシを使用しましょう。

### ■凸凹歯並び



凸凹している歯1本1本に歯ブラシを縦に当てて毛先を細かく動かしましょう。

### ■歯と歯肉の境目



歯ブラシを縦に当てて磨きます。歯ブラシのつま先やかかとを上手に使いましょう。

### ■歯と歯肉の境目



歯ブラシをななめ横から入れて細かく動かして磨きましょう。

寝ている間は細菌が繁殖しやすいので、寝る前の歯磨きは特に丁寧に!!



## 長万部高校で、歯の健康教育を実施しました!

4月24日に長万部高校の1学年(29名)を対象に、歯の健康学習を実施しました。

この授業は、自分の歯と口腔に対する意識を高め、生涯を通じて歯の健康を維持し、自己管理できる事を目的としています。

思春期は、ホルモンバランスや生活リズムの乱れで、むし歯や歯肉炎のリスクが高まり、全身の健康に影響を及ぼすこともあります。

当日は、歯科衛生士さんから歯肉炎や歯周病について講話後、自分の歯に歯垢染色剤(テスター液)をつけ、磨き残し部分の汚れを目で見ながら、自分に合った効果的なブラッシングの方法を学びました。



鏡で自分の歯を見ながら丁寧に磨く方法を確認できたようです(^o^)

## 大腸がん検診

6月18日から  
受付!

- ★対象者 40歳以上の町民の方
  - ★申込み受付 6月18日(月)～6月22日(金) 午前8時30分～
  - ★検体提出日時 6月25日(月)～6月29日(金) 午前8時30分～午後3時30分
  - ★検体提出問診場所 保健福祉課健康推進係
  - ★検診料金 400円(料金は検体提出時の支払いになります) ※生活保護を受けている方、無料クーポン券をお持ちの方は、無料です。
- 肺がん・胃がん・前立腺がん検診も受診されたい方は8月・10月・2月の検診で同時に受けることができます。また、大腸がん単独の検診は3月にもあります。



## 乳がん・子宮がん検診

伊達赤十字病院  
も受付開始!

現在2カ所の医療機関で通年の検診を実施しています。ご都合に合わせて受ける事ができますので、定期的な健康管理に役立てましょう!

※八雲総合病院での検診受付開始は7月頃を予定しています。

- ★対象者 乳がん検診：40歳以上の町民の方  
子宮がん検診：20歳以上の町民の方  
2年に1回の検診となりますので、昨年受けていない方が対象です。
- ★検診料金
  - ◇乳がん検診 40歳代 1,800円
  - ◇乳がん検診 50歳以上 1,500円
  - ◇骨粗しょう症検診 200円
  - ◇子宮がん検診(頸部) 1,600円
  - ◇子宮がん検診(体部) 700円

### ★申込みから受診まで

- ①保健福祉課健康推進係に受診券(対象の方はクーポン券)を申請する
- ②病院に検診日時を予約する
- ③予約日に受診券かクーポン券を持って受診する
- ④検診後、病院の会計にて検診料金を支払う

### ◆長万部町立病院(乳がん検診・骨粗しょう症検診)◆

予約電話番号：01377-2-2454

検診  
日時

《乳がん検診・骨粗しょう症検診》

火・金曜日 午前10時30分～

受診したい検診日の5日前までに保健福祉課健康推進係に予約してください。病院への予約は必要ありません。

### ◆伊達赤十字病院(乳がん検診・子宮がん検診)◆

予約電話番号：0142-23-2211(内線221)

検診  
日時

《乳がん検診》

①月～金曜日→9:30/10:00  
②月・水・木曜日→13:30

《子宮がん検診》

①月～金曜日→日によって時間帯が違うので予約時に確認してください。



記載事項のお申し込み・お問い合わせは  
保健福祉課健康推進係（保健師）  
☎ 2 - 2 4 5 4

# ふれあい健康セ

## 子育て中のお母さん・妊娠中のプレママさんへ すくすく教室・のびのび広場に集まれ～！

子育ての楽しさや心配ごとなど  
をお母さん同士で情報交換しまし  
せんか？

今回のテーマは  
「歯とおやつ」です♪

のびのび広場と合同の実施です。  
妊婦さんも先輩お母さんの話を聞いたり、  
赤ちゃんとおやつ機会としてぜひ遊びに  
いらしてくださいね。

申し込みの必要はありませんので、当日  
直接会場へお越しください。

- ★日 時 6月20日(水) 午前10時～11時30分
- ★会 場 ふれあい健康センター（長万部町役場内）
- ★対 象 生後3ヶ月以降の子と親、妊婦さんも歓迎！



## 24時間 電話健康相談 開設中です！

～ 長万部 健康ダイヤル24 ～

☎ 0120-558-048

ここは おしゃまんべ  
携帯電話からも使用可能です！

長万部町では、健康・医療・育児・介護に関する電話健  
康相談を実施しています。

24時間無料で、委託先の専門相談員（医師・看護師など）  
が病気やケガの症状についての相談にのっています。

こんな時、ご相談ください！

急なめまい。  
何科を受診  
すればいい？

不意の怪我の  
応急手当、  
どうすればいい？

血液検査の結果  
について詳しく  
知りたい！

赤ちゃんの夜泣きが  
なかなか止まらない…。  
どうしたらいいの？

子どもが急に熱を出した、  
すぐ病院に行った方がいい？

家族の介護のことで相談したい。



役場開庁時は町保健師・栄養士も相談を受けています。  
(☎ 2 - 2 4 5 4)

## 6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間

歯を失う原因は、歯周病とむし歯です。

全ての歯がそろっている人の噛む力を100としたとき、  
1本欠損した場合は約半分に、2～7本欠損した場合7割近  
く噛む力が低下する、という研究データもあります。

歯周病や歯肉炎は、大人だけでなく小中学生にも増えてい  
ます。歯周病とむし歯を予防するために、正しいケアを行  
いましょう！

### 歯周病の症状 あなたは大丈夫？



## 5月31日～6月6日は 禁煙週間です

吸う人には快適でも、吸わない人には不快なタバコ…。  
人によってタバコに抱く気持ちは様々です。

### （タバコの害）

- ・全身のがんのリスクを高める
- ・心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高める
- ・慢性閉塞性肺疾患（COPD）のリスクを高める
- ・家族や周囲の人を巻き込む（受動喫煙）…など



タバコを吸う人の中には「今さら禁煙しても遅い」と考  
えている人がいるかもしれませんが、そんな事はありません！  
タバコの健康に対するリスクは、吸った本数とその期  
間に大きく関係しています。

自分や家族、周りの人のためにも、今から禁煙を実行し  
ましょう！