

口腔トラブルを予防して、全身の健康を守りましょう

関すこやか生活課 ☎・☎(581)0201 ☎(581)1628

歯周病などの口腔の病気は、全身の健康と密接な関係があることをご存じでしょうか。近年研究が進み、歯周病を中心とした口腔トラブルが、糖尿病をはじめとする生活習慣病など、全身の健康と深く関係していることが分かってきました。定期的に歯科健診を受け、歯みがきの方法のチェックや歯石の除去などを受けることで、口腔内の健康を保つことができます。一般的には半年に一回程度の受診が適切といわれていますが、口腔内の状態は人それぞれのため、受診間隔は歯科医と相談しましょう。歯周病など口腔内の病気を予防・治療し健康維持に努めましょう。

歯周病のセルフチェック

- 歯が浮いたような感じがする
 - 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
 - 歯みがきの後、出血することがある
 - 歯ぐきから膿が出る
 - 口臭が気になる、口臭を指摘された
 - 歯の間に食べ物がつまりやすい
 - 歯ぐきがやせて下がってきた
 - 少しぐらつく歯がある
- ※1つでも当てはまる人は要注意

歯周病検診を受けましょう

時令和2年3月31日まで

所守山・野洲・草津・栗東市内の実施医療機関

対市内在住の20~74歳の人

¥800円

申直接実施医療機関へ申し込み。

他

- ・市外医療機関で受診を希望する人は事前にすこやか生活課へお問い合わせください。
- ・詳しくはすこやかセンターだよりまたは市ホームページをご覧ください。

11月20日は世界COPDデーです

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、肺への空気の通りが悪くなり、呼吸が苦しくなる病気です。ちょっとした動作で息切れがしたり、せきやたんが毎日続くというのが特徴です。たばこなどの有害物質を吸い込むことが原因で発症し、ゆっくりと悪化するので、加齢のせいと思われがちで、注意が必要です。

COPD検診

60・65・70・75歳で、受診券が届いた人はCOPD検診を受診しましょう。

個別禁煙健康相談

禁煙を希望する人は、保健師が相談をお受けします。

関すこやか生活課

☎・☎(581)0201

☎(581)1628



冬は特にご注意 ノロウイルスによる食中毒

食中毒は夏だけではなくありません。ウイルスによる食中毒が冬に多発しています。

ノロウイルスによる 食中毒を防ぐために

- ①手洗いをしっかり行いましょう
- ②食品の扱いには、十分に注意しましょう
- ③盛り付ける時は、マスク、手袋を着用しましょう
- ④食品、調理器具はしっかり消毒しましょう
- ⑤体調が悪いときは休みましょう



関すこやか生活課

☎・☎(581)0201 ☎(581)1628