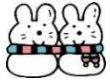


回覧										
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



南保健センターだより 令和6年1月号

「お口の健康」意識していますか？

おいしく食事をして健康に過ごすために大切なことの1つに「お口の健康」があります。子どものころからむし歯や歯周病にならないためのケアをしていくことが大切です。

歯周病は歯を失う原因の第1位！！

全身の様々な病気につながる可能性があります！

歯周病とは…

細菌の感染によって歯肉が炎症を起こし、やがては歯を支える骨が溶けてしまう病気。

30歳以上のなんと約80%が歯周病にかかっていると言われています。

※日本歯科医師会HPより

歯周病になると…

心筋梗塞

糖尿病

脳梗塞

誤嚥性肺炎

動脈硬化



歯周病のセルフチェックリスト

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉がときどき腫れる
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができた
- 歯がグラグラする



チェックが1つ以上ある場合は、歯周病の可能性あります。

チェックなしの場合でも、無症状で歯周病が進行することがあります。

予防のためにもかかりつけ歯科医を持ち定期的に受診し、いつまでも健康な歯で過ごしましょう！

※厚生労働省：生活習慣病予防のための健康情報サイトより

むし歯や歯周病予防のためにセルフケア

◆口腔ケア みがき残しが多い場所



一番奥の歯のさらに奥の面



歯と歯の間



歯と歯肉の境目

<ポイント>

- ・朝と晩の1日2回は歯みがきをしましょう
- ・歯ブラシを小刻みに動かし、力を入れすぎずやさしくみがく
- ・歯ブラシだけでは完全に汚れを取り除けません
歯間ブラシやフロスも活用を！
- ・義歯のお手入れ
義歯専用の歯ブラシを使用し、毎日洗剤できれいに洗いましょう



◆食生活

- ・甘いものを控える
- ・間食は時間を決め、だらだら食べをしない

※日本歯科医師会HPより

歯に関する事業については裏面へ



歯に関する事業についてのお知らせ

★無料です★

【おやこの歯科保健事業(妊産婦歯科健診・子どもの歯みがき相談)】(保健所健康課:079-289-1641)

妊娠中から出産後1年3か月までの妊産婦、および生後1歳3か月までの乳幼児が対象です。

【2歳児のフッ化物塗布事業】(こどもの未来健康支援センター「みらいえ」:079-263-7863)

2歳6か月前後から3歳になる前日までの幼児が対象です。(対象者には個別で案内があります。)

【糖尿病重症化予防歯科検診事業】(保健所健康課:079-289-1697)

直近1年以内のHbA1cの値が8.0以上の方対象の歯科検診です。

【フレイル予防相談】(保健所健康課:079-289-1697)

フレイル…加齢に伴う虚弱のこと。お口の健康について歯科衛生士に相談できます。



↑詳細はこちら



子育て応援アプリ ひめっこ手帳

～妊娠から出産・子育てまでをフルサポート～



「ひめっこ手帳」は姫路市が提供する、安心してお使いいただける子育て応援アプリです。

これからの子育てに役立つ機能がたくさんあります！ぜひ、母子健康手帳と合わせてご利用ください♪

予防接種のスケジュール管理

♡スケジュール機能

誕生日と接種状況に応じて最適なスケジュールをお知らせします。

♡接種日お知らせ機能

接種予定日が近づくと、事前にプッシュ通知でお知らせします。忙しい毎日でも予定日を忘れず安心！



お子さんの成長を簡単に記録

♡身長・体重グラフ

お子さんの身長と体重を入力して自動でグラフ化

♡できたよ記念日

「寝返り」「ひとり歩き」など成長の記録を残せる♪

♡家族で共有

成長記録や思い出をパパやおじいちゃん

おばあちゃんとも共有



地域の子育て情報

♡地域のお知らせが届く

イベント情報、子育て支援制度、
子育てアドバイスなど

♡お住まいの地域の子育て施設を簡単検索

医療機関や公園などの遊び場、幼稚園や保育園など…



アプリストアからダウンロードして簡単登録♪

「母子モ(ボシモ)」で検索

または

こちらを読み取り→



○姫路市南保健センター

○南子育て世代包括支援センター

〒672-8064 姫路市飾磨区細江 2655 番地

TEL 079-235-0320 受付時間は 8:35～17:20

FAX 079-235-5360 (土日・祝日・年末年始を除く)

