

6月 健康だより

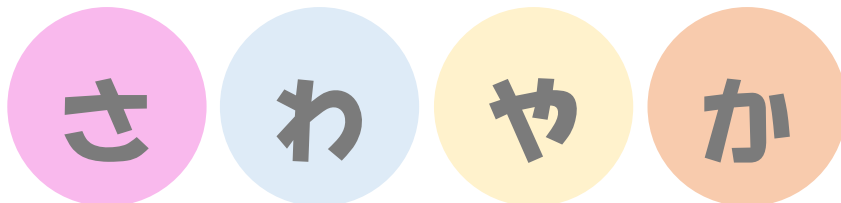
歯周病に注意しよう!

歯周病とは、細菌の集まりである「歯垢」や、その歯垢が硬くなった「歯石」が歯と歯ぐきの間にくっつくことで炎症を引き起こしたり、歯を支える骨を溶かしたりしてしまう病気です。

歯周病は気づかないうちに進行し、歯を失う原因になります。

次のような症状があったら、歯周病の可能性がります。歯科医院で検査を受けましょう。

- 朝、起きた時に口の中がネバネバする
- 歯磨きの時に血がでる
- 硬い食べ物が噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がった
- 歯がグラグラする



しかけんしん 歯科検診

歯周病検診のお知らせ

期間 令和8年8月1日(土)～令和8年11月30日(月)

対象者 昭和31年・41年・51年・61年・平成8年・18年生まれ

(対象者へは7月下旬ごろに個人通知します)

費用 500円

(受診日に四日市市国民健康保険に加入している人、生活保護世帯、市民税非課税世帯は無料)

【さわやか歯科検診についてのお問い合わせ先】

四日市市 健康づくり課 電話:059-354-8282 FAX:059-353-6385

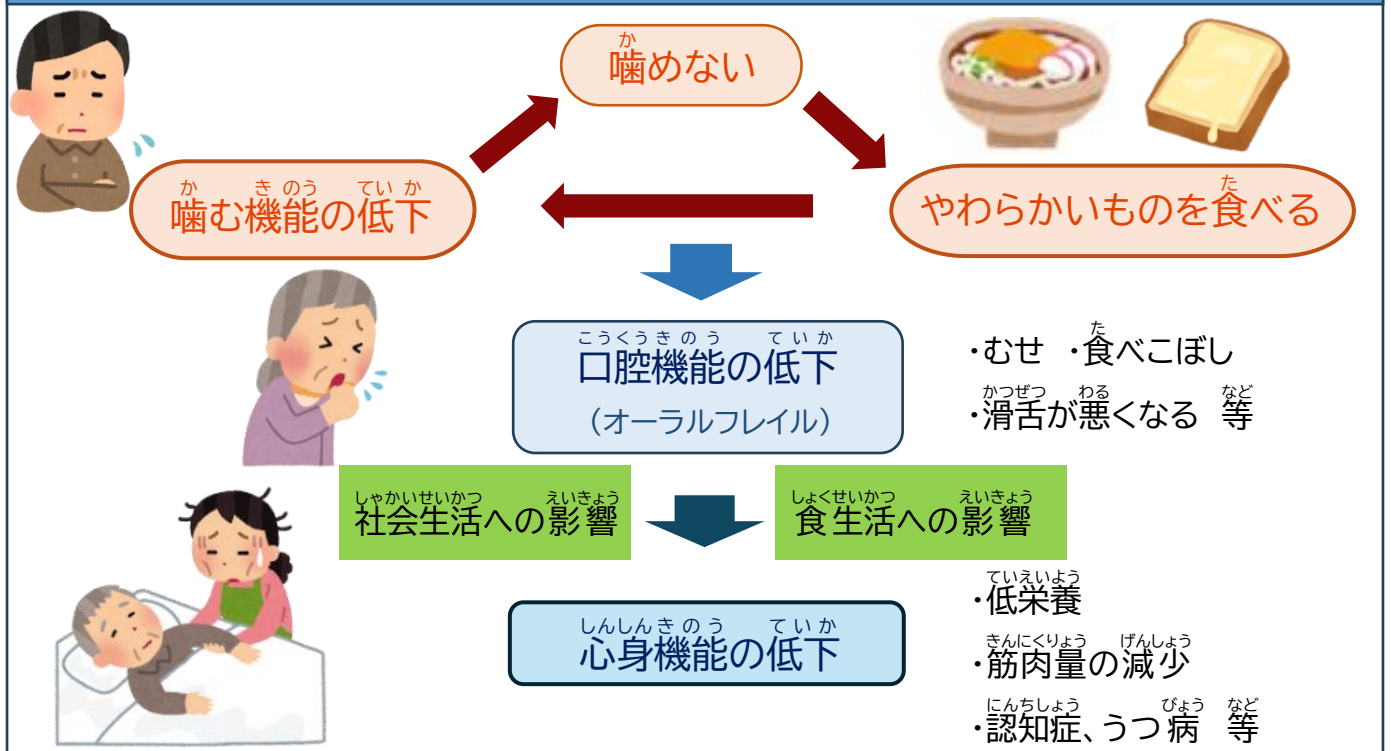


オーラルフレイルを**よほう**予防しよう！

オーラルフレイルとは？

高齢になると、噛めない、飲み込めない、むせる、滑舌が悪くなる、口が渇くなどの口腔機能の低下症状が多く見られ、こうした状態を「オーラルフレイル」と言います。

オーラルフレイルになるとどうなるの？



今日からはじめるオーラルフレイル対策



バランスの良い食事をよく噛んで食べましょう



定期的に歯科検診を受けましょう



家族や友人、地域の集まり等で一緒に食事や会話をする機会を増やしましょう

パタカラ体操で舌・唇・頬の動きを保ちましょう

パ・タ・カ・ラをそれぞれ8回ずつ2セット行う

パ

唇をはじくように「パ」

タ

舌尖を上の前歯の裏につけるように「タ」

カ

舌の奥を上顎の奥につけるように「カ」

ラ

舌をまるめるように「ラ」

パパパパパパ

