



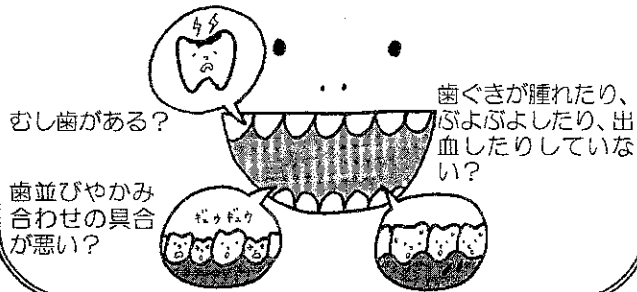
いよいよ梅雨の時期に入ります。真夏のようにムシムシ暑く蒸す日もあれば、雨の日は肌寒く感じることもあり、体調を崩しやすい時期です。梅雨時から夏に多い子どもの感染症も発生しやすい時期ですので、体調管理には十分注意しましょうね。

さて、6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。昨年までは「歯の衛生週間」と呼んでいましたが、55年ぶりに名称を変更したそうです。お口全体への意識を高めようということを狙いとしています。お口の健康は全身の健康につながるため、1年に1回この時期には歯やお口の健康状態についてじっくり考えてみましょう。

お口の健康は全身の健康のもと！！

歯科健診

歯科健診では、歯と口の中の健康を調べます。歯と歯ぐきの様子、歯並びやかみ合わせ、歯がきれいに磨かれているのかも調べます。日ごろから、自分でもチェックしてみましょう！！



怖～い 歯肉炎

歯肉炎は、歯ぐきが赤く腫れてきたり、出血したりする病気です。原因は歯についた歯垢（プラーク）です。放っておくとだんだんひどくなり、歯の骨が溶けて歯がグラグラしたり、歯が抜け落ちてしまったりすることもあります。

歯肉炎は、生活習慣を見直すことで予防することができます。生活習慣を見直すことから始めましょう。

バイ菌 歯肉炎！

●歯みがきをする

毎日、きちんと歯みがきをして、歯垢がたまるのを防ぎましょう。



●何でもよく食べる

好き嫌いをしたり、かたよった食事をしたりすると、歯や歯ぐきの健康によくありません。

また、やわらかいものばかりでなく、歯ごたえのあるものもよく噛んでたべましょう。



●規則正しく食事をする

決まった時間以外にダラダラおやつを食べたり、ジュースなどの甘いものを飲むと、常に口の中が汚れ、バイ菌が活動しやすくなります。毎日、きちんと歯みがきをして、歯垢がたまるのを防ぎます。



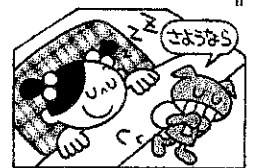
●定期検診を受ける

定期的に歯や歯ぐきが健康か、かかりつけの歯医者さんに診てもらいましょう。



●夜はぐっすり眠る

しっかり眠って疲れをとりましょう。疲れていると、体がバイ菌に負けてしまいます。



6月の健診のお知らせ

- 4か月児健診（受付 9:00～10:30）
毎週火曜日：4、11、18、25日
- 1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）
毎週水曜日：5、12、19、26日
- 3歳児健診（受付 12:50～14:00）
毎週木曜日：6、13、20、27日

場所：保健所・保健センター
（中野町字中原「ほいっぴ」内）
問合せ先：☎39-9153

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。
ご案内の日時に健診を受けてください。

メタボ川柳を募集しています！

お久しぶりです。国保年金課の白柳です。今回は皆様にお得情報をお伝えさせていただきます。

最近、〇〇川柳が流行っていますね。それに便乗して？特定健診（メタボ健診）を広めるべく「メタボ川柳」を募集しています！優秀6作品には「とよはし地元の農産物詰め合わせ」（中身はお楽しみに）をプレゼント致します！

<お申込み方法> 6月30日消印有効

作品（3作品まで）、ペンネーム、住所、氏名、年齢、電話番号、応募動機を国保年金課（〒440-8501 住所不要）宛に、ご応募下さい。広報6月1日号の情報ピックアップ欄に詳細とQRコードも掲載されています。

ユーモアあふれる楽しい作品をお待ちしております！

【お問合せ】国保年金課 電話：51-2262