

健康増進コラム

～第105回～ こんな症状ありませんか？

ほうれい線が
気になるようになった

歯の調子が
よくない



むせて咳き込み、
苦しい思いをした

口がよく渴き、
つらい

パタカラ教室のご案内～お口の体操で機能アップ～

お口の機能をアップさせるには、日々のトレーニングが大切です。
簡単にできる【お口の体操】や、【口腔ケア】を歯科衛生士と一緒に学びませんか。

- とき 個別相談で対応します。
- ところ 市役所健康推進課【保健センター】
- 内容 お口の体操・口腔ケア・誤嚥性肺炎について
- 参加費 無料 ※要予約

お電話で予約をしてください。(土・日・祝日を除く午前9時～午後2時)
申し込み・問い合わせ先 市役所健康推進課(内線412)



★弥富市健康増進計画ホームページ★

<http://www.city.yatomi.lg.jp/kurashi/1000209/1000210/1000214.html>

ぜひご覧ください。

歯の健康講座 12月号 その412

ストレスとお口の健康

忙しい日常を送る現代人にとって「ストレス」は避けることのできないものです。強いストレスを感じると歯やお口の健康に悪い影響を与えてしまうことをご存知でしょうか。

人は強いストレスを感じると唾液の分泌量が減ります。

唾液の分泌が減ると、口が渇きやすくなります。この状態が続くとむし歯や歯周病になりやすく、口臭が発生しやすくなります。

次に、無意識に歯を食いしばる傾向があります。いわゆる歯ぎしりです。歯ぎしりが続くと顎に負担がかかり顎関節症を引き起こします。また、歯がすり減り、度合いが強いと歯にひびが入ったり割れてしまったりす



る、歯が浮いたような違和感があるというような症状が引き起こされる可能性があります。

そして、ストレスにより寝不足や食欲が低下すると体の免疫力の低下を招きます。体の免疫力が低下するともちろん口

の免疫力も低下して口内炎ができやすくなるなど環境の悪化を引き起こします。

このような症状を招かないようにするには、ストレスのない生活を心がけることが大事ですが、なかなか難しいのが現状です。

もし、日々ストレスを感じ、このような症状を感じることがあれば早めに歯科を受診し、早期発見・早期治療、さらには定期的なお口のメンテナンスがお口の健康を向上させ、歯を長持ちさせます。

海部歯科医師会

乳幼児健診やBCGは保健センターで実施します。お間違のないようにお越しください。

母子健康手帳をお持ちください。

▼問い合わせ先：市役所健康推進課(内線411～413)

母子保健	実施日	受付時間	対象者	内容など	場所
3～4か月児健康診査	6日(火) 13日(火)	13:00～13:40	対象の方には個別通知でご案内します。	・対象月でも人数調整のため翌月に変更することがあります。 ・お子さんの誕生日により、受付時間が異なります。詳しくは個別通知をご覧ください。	保健センター
1歳6か月児健康診査	5日(月) 12日(月)	13:00～13:30	1歳6～7か月頃のお子さんを対象に個別通知します。		
2歳児ピカピカ歯科教室	21日(水)	9:10～10:00	26年12月出生児	・管理栄養士による離乳食の話 ・予約制です。希望の方は事前にご予約ください。	母子健康手帳持参
3歳児健康診査	1日(木)	13:00～13:30	3歳1～2か月頃のお子さんを対象に個別通知します。		
離乳食講習会(要予約)	14日(水)	前期 9:15～9:30 後期 10:45～11:00	28年6月出生児 生後9か月(3回食)頃の児	・生活習慣や歯みがきの話、親子遊びなど(個別通知します)	保健センター
1歳児親子教室	20日(火)	9:15～9:30	27年12月出生児		

※母子健康手帳：月～金曜日、8:30～17:15(土・日・祝日を除く)に随時保健センターで交付します。
母子健康手帳交付については、個人番号(マイナンバー)の記入が必要となりますので、本人確認ができるもの(運転免許証など)と「通知カード」または「個人番号カード」のいずれかを提示してください。
※子育て相談：保健師による個別相談を行います。事前に保健センターに電話などでご予約ください。
※一般不妊治療費助成：一般不妊治療(人工授精)に要した費用の一部を助成します。保健センターへお問い合わせください。

予防接種	実施日	受付時間	対象者	内容など	場所
BCG	2日(金)	13:45～14:15	生後1歳に至るまでの間にあるお子さん (標準的な接種期間：生後5か月～8か月に至るまでの間)	予約制 健康推進課(保健センター)へ電話にて予約をしてください。 ※各日とも先着20名です。	保健センター
	16日(金)				

※詳しくは、平成28年度予防接種年間予定表をご覧ください。

歯科保健	対象者	実施期間	受診料	受診方法	場所
歯周病検診	20歳以上の方	歯周病検診は平成29年3月31日までのご利用となります。	無料	・検診が受けられる歯科医院一覧(「平成28年度弥富市健康増進事業のご案内」を参照)に電話で予約し、受診してください。 ・受診時には「保険証」を持参してください。 ※妊産婦の方は、受診時に妊産婦歯科健康診査受診票、母子健康手帳をお持ちください。 ※節目歯科無料クーポン検診対象者の方には、5月に詳細案内を郵送しています。	歯科指定医療機関
妊産婦歯科健康診査	妊娠中の方 産後1年以内の方				
節目歯科無料クーポン検診	40、45、50、55、60歳の方				

成人保健	実施日時	内容など	対象者	場所
健康相談	随時(土・日・祝日を除く) 8:30～17:00	生活習慣病など体や心の健康について心配がある方に、保健師が個別に相談に応じます。	住民	保健センター
栄養相談	不定期(土・日・祝日を除く) 9:30～13:30(要予約)	食事や栄養に関することについて、管理栄養士と一緒に考えてみませんか。※開催日は保健センターにお問い合わせください。		
歯科相談	随時(土・日・祝日を除く) 9:00～15:00(要予約)	お口のケアや口腔機能アップについて歯科衛生士が個別に相談に応じます。		
禁煙相談	随時(土・日・祝日を除く) 9:00～15:00	禁煙方法を保健師と一緒に考えましょう。		

※健康手帳：月～金曜日、8:30～17:15(土・日・祝日を除く)40歳以上の方に随時保健センターで交付します。
※保健センターでは、住民の皆さんにより良い生活をしていただくために、家庭訪問を行っています。
地区担当の保健師がうかがいますので、体のこと、生活のことなど何でもお気軽にご相談ください。