/www.city.shinjuku.lg.jp/

毎月5・15・25日発行 発行:新宿区 編集:区政情報課 〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 **☎**3209-1111 こども・教育 2・3面 ▶高等学校・高等専門学校等に 入学・進学する奨学生を募集

▶令和4年4月入園の 保育園・子ども園等 の申し込み

保健·衛生 - 5⋅7⋅8面

▶糖尿病予防のためのポイント お知らせ -6・7・8面

▶クリアソン新宿が関東1部 リーグで優勝しました

しんじゅくコール 🕻 3209-9999 土・日曜日、夜間もご案内

受付時間:午前8時~午後10時

聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」 へのお問い合わせは、しんじゅくコールのファックス 3209-9900 をご利用ください。

※本紙に記載の電話番号は市外局番(03)を省略しています。

イベント等の中止・変更の有無 区施設等の開館状況等は事前にご確認ください

新型コロナの感染状況により、変更する場合があります。最新の情

今号の主な内容

報は新宿区ホームページまたは各主催者・各施設にご確認ください。 ★次号11月15日号は、11月14日回の朝刊に折り込みます

1月8日は いい歯の日

歯や口は、食べたり、コミュニケーションをとる上で大切な役割を担っています。歯を 失う大きな原因の1つの「歯周病」を予防し、歯と口、からだの健康を保ちましょう。 【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室)☎(5273)3047・ \blacksquare (5273)3930 \land 。



滅周振

歯周病は生活習慣病!

プラーク(歯垢)の中の歯周病菌が歯肉に炎症を起こし、 歯を支える骨など周りの組織を壊していく病気です。自覚 症状が少なく気付かないうちに進行することもあります!

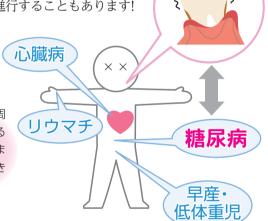


全身の健康に影響を 及ぼすことも!(右図)



炎症等により歯周 病菌が血流に入る ことで、全身にさま ざまな病気を引き 起こします!

歯周病になると、糖尿病も 悪化しやすくなります! (糖尿病について詳しくは、8面に掲載)



歯周病

▲歯周病が影響していると 考えられる病気等

歯周病の症状は?



健康な歯肉

- ▶薄いピンク色
- ▶ 引き締まっている



歯肉炎

- ▶歯肉が赤く腫れる
- ▶歯肉から出血する



歯周炎

- ▶□臭がひどくなる
- ▶歯と歯肉の間の溝が深くなる
- ▶膿が出る
 ▶歯がグラグラする

あなたの歯や 口内は大丈夫?

☑ 歯周病自己チェック

- □ 歯が長くなった気がする
 - ◯ 歯肉がときどき腫れる
- □ 歯と歯の間に隙間ができてきた □ 朝起きると、□の中がネバネバする
- ◯ 歯磨きの際、出血する
- □ □臭が気になる
- -つでも当てはまる場合は、歯科医院で詳しい検査を受けましょう

歯周病予防のために

歯磨きのポイント

歯ブラシ(やわらかめ)の毛先を歯と歯ぐき の境目に45度の角度であてて、細かく(5mm 程度)前後に動かして磨きましょう!



歯磨きの時は口に合った清掃用具の活用を

▼歯間ブラシ (歯の隙間が広いとき)



▼デンタルフロス (歯の隙間が狭いとき)



歯と歯の間の細菌の塊を取るのに効果的! 歯ぐきを傷つけないよう、ゆっくりと歯と歯の間に入れましょう

○詳しい歯磨きの方法は歯科医師・歯科衛生士に聞きましょう!

★歯周病予防のため、食生活など 生活習慣の改善等にも取り組みましょう

歯科健診で歯と口を健康に

詳しくは、お問い合わせください。

20歳以上の方

受診は12月28日まで

①歯科健康診査

②後期高齢者歯科健康診査

▶右図封筒で 受診票を発送 しています

【対象】区内在住で①は20歳~75歳、②は76歳以上の方 (いずれも令和4年3月31日時点)

【費用】400円(70歳以上は無料、非課税世帯の方は申請により免除)

3歳~7歳のお子さん 受診は令和4年3月31日まで

むし歯予防にフッ素塗布をご利用ください

区内在住の平成26年4月2日~31年4 月1日生まれのお子さん全員に、年2回分 のフッ素塗布受診票を無料で配布して います。

▶対象者には4月末に 右図封筒に入った受 診票(2回分)を発送 しました



新宿区館料健康診査・ 後期高齢者歯科健康診査のお知らせ

HO NA

4-14

HEALING

歯や口についてのご相談は、お近くの保健センターでも受け付けています

お気軽にお問い合わせください