

# 6月 健康だより

## 歯周病に注意しよう！



歯周病とは、バイ菌の集まりである「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。

- 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

これらの症状があったら、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。

## 歯周病を予防しよう！



歯垢や歯石をなくすことが、歯周病の予防につながります。

- 歯磨きは毎日正しく丁寧にしましょう！



1本ずつ丁寧に磨き、歯と歯ぐきの境にも歯ブラシの毛先を当て、軽い力で、小刻みに動かしながら磨きましょう。

- 歯科医院を定期的に受診しましょう！



歯科医院を受診し、お家では取ることのできない歯石を取ってもらいましょう。

- 口の中を乾燥させないようにしましょう！



唾液には、バイ菌を殺す効果があります。口の中が乾燥すると唾液の量が減るので、こまめに水分をとるなどしましょう。

# じゅこうせいぼしゅう あんない 受講生募集のご案内

しょくせいかつかいぜんすいしんいん ようせいこうざ えいようきょうしつ

## ① 食生活改善推進員 養成講座「栄養教室」

「食」を通じた市民の健康づくりのボランティア『食生活改善推進員』を養成するため、  
栄養教室を開講します。

- 対象 受講後に四日市市食生活改善推進協議会の会員としてボランティア活動ができ、市内に  
在住する18歳以上の人（※過去に受講したことの無い人）
- 日時 令和5年6月21日、7月12日、8月30日、9月13日、10月11日、11月22日、12月13日  
(いずれも水曜日 9:30~12:30)
- 場所 四日市市総合会館 7階第3研修室、4階調理室など
- 定員 20人(4人以上の申し込みで開催。申込多数の場合は抽選。)
- 内容 健康づくりや食生活等に関する講義、調理実習(3回)
- 料金 2,000円
- 締切 6月5日(月)(必着)



## ② ステキ健康サポーター養成講座

健康づくりのため、生活習慣病予防の運動と食事について学び、講座修了後、  
緑あふれる公園で仲間と楽しく活動しませんか？

- 対象 受講後、ステキ健康サポーターとしてボランティア活動ができる、市内在住の  
18歳以上の人
- 日時 令和5年8月4日、18日、25日、9月1日、8日(毎週金曜日 9:30~11:30)
- 場所 あさけプラザ 第4、5会議室
- 定員 30人(5人以上の申し込みで開催。申込み多数の場合は抽選。)
- 内容 生活習慣病予防に関する講義や運動実習と、運動を人に伝えるコツを学びます。
- 料金 無料
- 締切 7月20日(木)(必着)



### もうしこみほうほう 申込方法

- ①名前(ふりがな)、②年齢、③郵便番号・住所、④電話番号、⑤受講希望の教室名を、  
はがき、電話、ファクス、または健康づくり課窓口で、お申し込み下さい。
- なお、②ステキ健康サポーター養成講座は二次元コードを読み込み、オンラインでも申し込みます。

参加の可否は全員へ通知します。

〈申込先〉健康づくり課 〒510-8601 諏訪町1-5

電話：354-8291 FAX：353-6385

※災害・感染症等により、内容の変更や教室を中止する場合があります。

