

保健婦だより

健康カレンダー 六月

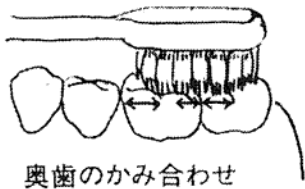
●正しいハミガキ

していただけますか？

六月四日～十日は歯の衛生週間です。今月は自分の歯のみがき方を見直してみましよう。

まず口を大きく開けて、鏡でよくみてください。上手に歯をみがくためには、自分の歯の形や歯並びをよく知ることが大切です。歯は、みががなくても自然にきれいになる、むし歯になりにくい所と、ハブラシを上手に使わないときれいにならない、むし歯になりやすい所があります。このきれいにならない所を上手にみがければ、むし歯は防ぐことができます。特に注意してみがいてほしいポイントを紹介いたします。

奥歯をみがき！
奥歯周辺はハブラシが入りにくいため、みがき残しが多いところ。奥歯のほお側は、口の開け方を



奥歯のかみ合わせ

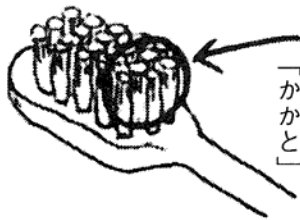
小さくし、ハブラシでひっぱるようにするか、下あごを左右にずらすと余裕ができ、ハブラシが楽に動かせます。また、奥歯のかみ合わせの溝は、できるだけ細かくていねいにみがきましょう。

②歯と歯のさかい目をみがく
歯と歯の間の凹んだ所までハブラシの毛先を届かせるために、ハブラシを歯に押しつけ小さく動かしましよう。歯並びの悪いところは、ハブラシをたてにして、一本一本みがきます。

③歯と歯肉のさかい目をみがく
歯と歯肉のさかい目にハブラシの毛先を直角に当てます。ハブラシが歯に触ってチクタクするのを感じてみがいて下さい。

前歯の裏をみがく
ハブラシの「かかと」を使い、一本ずつかきだすようにみがきましょう。

皆さんは、正しくハミガキができていますか？むし歯は「ならなくともすむ病気」です。正しいハミガキで、歯を大切にしましょう。



歯ブラシの「かかと」

レディース検診

健康を守るため、検診はあなたのからだを振り返る絶好のチャンスです。からだは毎日変化して行きます。そのためにも最低年一回は検診を受けるようにしましょう。また、検診は受けただけでは意味がありません。その後日常生活を振り返り、よりよい健康生活をしていくことによって、初めて検診を受けたことが生きてくるのです。

そこで今回、女性のための検診日を設け、今まで実施していたがん検診にあわせて、新たに骨粗しょう症予防検診(骨塩量測定)も実施します。さらに、検診だけではなく、健康相談や健康づくりのための健康食試食なども予定し

子宮・乳がん

子宮、乳房に発生するガンを早期に発見するために検診が行われます。定期的に少なくとも年一回の検診を受けるよう、お勧めします。市では検診車による検診も実施しておりますが、都合で検診車の運行日に受診できない方もいますので、次のように施設検診を行います。お早めにお申し込みください。

◆期間 平成八年六月一日(日)～六月二十九日(日)まで

◆医療機関 古河記念病院

◆対象者 市内に住所をお持ち

施設検診

で、昭和四十一年四月一日以前に生まれた方。

●料金(個人負担金)

- ▼子宮頸がん検診 千五百円
- ▼子宮頸がん+体がん検診 二千二百円
- ▼乳がん検診 六百円

※七十歳以上の方は無料で受診できます。

◆申込期限 平成八年六月二十四日(日)

お申し込みと、お問い合わせは 福祉保健課健康係(☎五四〇一一) 一内線四二三または四二四)へ。

ております。一石二鳥・三鳥のチャンスをお逃さないよう、お早めにお申し込みください。健康づくりの主役はあなたです！あなた以外、あなたの健康を守ってくれる人はいないので。

①日時 平成八年六月二十二日(日)
※受付 午前八時三十分～同十時三十分まで

②会場 福祉保健センター

③対象者 市内に在住の女性

④個人負担金 ※下の表を参照

⑤申込方法 平成八年六月十四日(金)までに福祉保健課健康係(☎五四〇一一)一内線四二三・四二四)へ。

	40～69歳	30～39歳	29歳以下	70歳以上
胃がん検診	800円	4,120円	4,120円	無料
肺がん検診	100円	1,359円	1,359円	無料
(たん検査)	600円	2,678円	2,678円	無料
大腸がん検診	400円	1,751円	1,751円	無料
子宮頸がん検診	500円	500円	3,605円	無料
乳がん検診	200円	200円	2,678円	無料
骨粗しょう症予防検診	700円	700円	700円	無料

みなさんからの

お問い合わせ

平成八年四月一日～三十日※敬称略

●現金預託 ▼社会福祉へ 七里自治会 五千五百七十円、匿名 三千円、稲荷町二丁目石楠会 千円、▼いちいの家へ 松原町婦人部あゆみの会 三千円、匿名 三千円、野沢光枝(稲荷町二丁目) 二千円、匿名 千円、▼日光キススケ作業所へ 匿名 千円、▼下野三楽園へ 匿名 千円、●物品預託 ▼身体障害(児)者へ 鶴島アヤ(安川町) オシメ二十枚