

Check! **健康ワンポイント**

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

6月は歯と口の健康月間です!

歯と口の健康を守ることは、全身の健康を守ることに繋がります。

歯周病ってなあに?

日本人の約8割がかかっているといわれ、口の中の細菌によって炎症を起こし、やがては歯を支えているあごの骨が溶けて歯が抜けてしまう病気です。10代でも約25%が歯周病の初期症状である歯ぐきの出血がみられ、20代後半になると約30%は重症化の歯周病、60代では6割に達します。歯周病が悪化すると脳卒中、心臓病を発症する確率が1.5～2倍も高くなります。ほかにも糖尿病や動脈硬化などを悪化させることがあります。こうした病気のリスクを下げるためにも歯周病ケアは欠かせません。

正しい歯みがき

次の①～③の「みがき残しの多い場所」に気をつけて歯みがきをしましょう。歯ブラシの持ちかたはペンを持つように!無理な力が入りすぎず、歯や歯ぐきを傷つけずにみがくことができます。

- ①歯と歯の間
- ②歯と歯ぐきの境目
- ③奥歯のみぞ、奥歯の一番奥

※歯ブラシが届かない歯や歯の間にはデンタルフロスや歯間ブラシをおすすめします。

定期健診

ていねいな歯みがきをしても歯周病を防ぎきれないことがあります。そこで必要になるのが定期的に歯科医院を受診することです。自分で行う歯みがきと、プロ(歯科医、歯科衛生士)によるケアの2本立てで歯周病を防ぎましょう。

マスクの下は鼻呼吸?口呼吸?

マスクを着用することで、口呼吸になる人が増えています。口呼吸が習慣化すると、鼻が持つ防衛機能が発揮されず、細菌などの異物がそのまま取り込まれてしまいます。口を閉じるように意識し、鼻呼吸をしましょう。

子宮がん・乳がんの集団検診のお知らせ

- ▶ 子宮がん検診では、新型コロナウイルス感染症対策ため、スカートの貸し出しを行いません。検診当日は、スカートの着用またはバスタオルの持参にご協力をお願いします。
- ▶ 市立角館総合病院でも子宮がん・乳がん検診を受けることができます。また、20歳から40歳までの統一受診券の方は医療機関での受診も可能です。詳細については、健(検)診ガイドを確認していただくか、直接医療機関へお問い合わせください。

対象地区	場所	期日
西明寺全域	西木保健センター	6月25日(木)
上松木内・松木内全域	吉田体育館	6月26日(金)
神代全域	神代就業改善センター	6月29日(月)、30日(火)
生保内全域	健康増進センター	7月1日(水)、2日(木)
田沢全域	田沢交流センター	7月3日(金)

健(検)診ガイドは、各世帯に郵送されているほか、仙北市ホームページからもご覧いただけます。



問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

市立角館総合病院から 各がん検診のお知らせ

- ▶ **予約方法/**
①電話で希望する検診名(肺がん等検診・子宮がん検診・乳がん検診)をお伝えください。
②氏名、生年月日、住所、電話番号、保険種別をお伝えください。
- ▶ **予約受付時間/**11:00～16:00までの間にご連絡ください。
- ▶ **注意事項/**必ず受診券を確認のうえ、予約・受診をしてください。やむを得ずキャンセルする場合は必ず病院へ連絡をお願いします。



検診名	健診日	予約受付時間	注意事項
肺がん等検診(CT検査)	令和3年1月28日(木)までの毎週木曜日	15:00～15:15	集団検診のレントゲン検査との重複受診はできません。
子宮がん検診	令和3年1月26日(火)までの毎週月・火曜日	12:45～13:00	混雑時、待ち時間が長くなりますので時間に余裕をもってお越しください。特に、乳がん検診は時間がかかります。
乳がん検診			

予約・問合せ/市立角館総合病院 医事課健診係 ☎54-2145

にしき園だより

にしき園は高齢や病気で身体機能の衰えた方にリハビリなどを施し、寝たきりを防いで生活機能の維持向上・在宅復帰をめざす施設です

— 第6号 —

問 にしき園 ☎47-3211

にしき園の職員が各委員会に所属して活動をしています。今月からその活動内容をお知らせしていきます。

- **入所判定委員会**…利用申し込みのあった方について、診断書などの書類審査や面接結果をもとに入所の適否を審議します。毎週木曜日に開催します。
- **介護業務検討委員会**…介護・看護の手順や問題点などを出し合い検討していきます。サービスの向上や業務手順の改善に役立っています。毎月1回開催します。
- **広報委員会**…園で行った行事などの写真を記録保存・展示します。年4回広報誌「安寿」を発行して、業務や利用者さんの様子をご家族にお届けしています。



広報委員会が広報誌「安寿」を作っています。

【利用者の状況】

3月末	92人
4月入所	8人
4月退所	8人
4月末	92人

平均要介護度 2.9

