

健康企画展「歯と口の健康」

歯と口の健康に関するパネルや教材・リーフレットを、関連図書と併せて展示します。

南千住図書館

期間 10月11日(金)～11月10日(日)

町屋図書館

期間 10月18日(金)～30日(水)

日暮里図書館

期間 11月1日(金)～13日(水)

尾久図書館

期間 11月15日(金)～28日(水)

ゆいの森あらかわ

期間 11月18日(月)～28日(水)

※休館日等を除く

問合せ 健康推進課歯科担当 ☎内線423

かかりつけ薬局はありますか

かかりつけ薬局では、病院や診療所等から処方された薬や自分で購入した薬の飲み合わせの確認ができます。

また、アレルギーの心配や薬の管理・飲み方等の相談や助言も受けられます。

薬局に行くときは、「お薬手帳」を持参しましょう。

問合せ 荒川区薬剤師会事務局 ☎(3819)0550

口腔保健講演会 滑舌トレーニング「脳トレ・筋トレ・口トレ」～健康寿命を延ばしましょう

期 日 11月22日(金)
時 間 午後2時30分～4時30分
会 場 サンパール荒川4階第2・3会議室

対 象 区内在住・在勤で、おおむね65歳以上の方等

定 員 60人(申込順)
講 師 健康運動指導士・中村真奈子氏

申 込 み 10月1日(火)から来所・電話で、区役所2階高齢者福祉課介護予防事業係 ☎内線2666

お口と食事の元氣塾

期 日 11月6日・20日(水)(全2回)

時 間 午後1時～3時
会 場 荒木田ふれあい館3階洋室1・2

対 象 区内在住・在勤で、おおむね65歳以上の方

定 員 30人(申込順)
内 容 誤嚥性肺炎とフレイル

申 込 み 10月1日(火)から来所・電話で、区役所2階高齢者福祉課介護予防事業係 ☎内線2666

歯と口の健康はマイナス1歳から始めましょう



妊娠中は、歯周病やむし歯にかかりやすく、進行もしやすい時期です。赤ちゃんの健康のためにも、必要な治療やメンテナンスを受けましょう。

妊婦歯科健康診査(無料)

母子健康手帳交付の際に受診券をお渡しします。区内協力医療機関で受診してください。

1 妊娠期

毎日の歯みがきで8020を達成しましょう

自分の歯が20本以上あれば、ほとんどの食物をかみ砕くことができ、おいしく食べることができます。また、20本未満の方も歯科治療や口腔ケアでおいしく食べることができます。



お医者さんに聞く

歯の健康で体を守る

Q 歯周病と関連のあるものは次のうちどれでしょう

- 糖尿病 ●心臓病
- 肺炎 ●骨粗しょう症
- 高血圧
- 早産や低体重児の出産

A すべて

歯周病は、血液中に炎症物質や毒素を出し、全身に悪影響を及ぼします。歯周病を治療中の方や健康診断で受診を勧められた方は、かかりつけ医にも相談しましょう。また、上記の病気等で受診している方は、かかりつけ歯科医にも治療の状況を伝えましょう。



荒川区医師会 医師・春田一興氏

未就学児期



子どもの前で、保護者が楽しそうに歯をみがきましょう

詳細は、母子健康手帳の「お口と歯の健康」のページをご覧ください。

1歳6か月児・3歳児歯科健康診査
乳幼児健診と一緒に受けることができます。

保育園・ふれあい館での講話
歯と口の健康について、講話・歯みがき指導を実施しています。

歯科相談室

0～2歳を対象に歯科医師が健診・相談を行っています(無料)。また、歯科衛生士が歯みがき指導・フッ化物塗布を行っています。

3 学童期



10歳まで仕上げみがきをしましょう

第一大臼歯を守るために、仕上げみがきを続けましょう。

歯肉炎に注意しましょう

部活動や塾通いで飲食の回数が増えると、むし歯や歯肉炎のリスクが高まります。

区内小・中学校で講話をしています

- ▶小学1年生「第一大臼歯をむし歯から守ろう」
- ▶小学3年生「正しい歯みがきを知ろう」
- ▶小学5年生「鏡を見て歯みがきをしよう」
- ▶中学1年生「歯肉炎を予防しよう」

よくかめる歯で、よくかんで食べましょう



30代で治療の必要がある歯周病の方の割合が年々増加しています。

成人歯科健康診査(無料)

40・45・50・55・60・65・70歳の方には、誕生月の前々月に送付する「がん検診のお知らせ」に受診券を同封しています。

障害者歯科相談室(無料)

歯科医師による健診と、歯科衛生士による歯みがきを中心とした日常的な口腔ケアの指導を個別に行っています。

4 成人期

オーラルフレイル*予防は成人期から始めましょう

- かめない ●むせる
- 飲み込みづらい

上記に該当する方は、口腔機能が低下している可能性があります。

*滑舌が悪くなる、むせる、口の乾燥等が見られるようになること

歯と口は、どの年代でも重要な働きをします。かかりつけ歯科医で定期的に健診を受けて、健康な生活を送りましょう。各年代の予防のポイントを確認し、今できる「こと」から始めてみませんか。

問合せ

健康推進課歯科担当 ☎内線423

歯みがきで体も心も健康に

歯・口の健康に関する図画・ポスター標語コンクール推薦作品標語の部 尾久八幡中学校2年(平成29年度)鈴木快斗さんの作品(右)

5 65歳から

口腔機能の維持向上をしましょう

いつまでも食事や会話を楽しむことができるように、歯と口の健康を保ちましょう。

口腔保健講演会(無料)

お口と食事の元氣塾(無料)

※詳細は左記事を参照

歯医者さんに聞く

フッ化物洗口*でさらにむし歯予防効果アップ

ブクブクうがいができる方は、フッ化物洗口でむし歯予防の効果を上げることができます。歯科医師・薬剤師にご相談ください。

*フッ化物水溶液で、ブクブクうがいを1分程度する方法のこと



荒川区学校歯科医会 歯科医・宮坂芳弘氏

歯医者さんに聞く

歯みがき剤でむし歯予防

市販されている歯みがき剤のうち、むし歯予防に効果のあるフッ化物が配合されているものは9割以上です。乳歯が生えたら使います。年齢に応じたフッ化物イオン濃度、使用量は右記の通りです。

歯みがき剤を選ぶ

フッ化物イオン濃度を目安に

- 歯の生え始め～5歳…500ppm
- 6～14歳…1000ppm
- 15歳以上…1000～1500ppm

適切な量を使おう

- 歯の生え始め～2歳…切った爪程度の量
- 3～5歳…5mm程度
- 6～14歳…1cm程度
- 15歳以上…2cm程度

うがいは1回にしよう

フッ化物を口の中に残すため 少量(5～10ml)の水で行いましょう



荒川区歯科医師会 歯科医・深井克彦氏

歯医者さんが伝えたい Part 1 ～赤ちゃんの歯のこと

期 日 11月8日(金)
時 間 午前10時～正午
会 場 サンパール荒川5階第5・6集会室
対 象 区内在住・在勤で、0歳児の保護者等
定 員 50人(申込順)
託 児 生後2か月～0歳児、10人(申込順)
講 師 日本歯科大学附属病院口腔リハビリテーション科講師・町田麗子氏
申 込 み 10月1日(火)から健康推進課歯科担当 ☎内線423

歯医者さんが伝えたい Part 2 ～子どもの歯のこと

期 日 11月29日(金)
時 間 午前10時～11時30分
会 場 区役所北庁舎1階101会議室
対 象 区内在住・在勤で、1～2歳児の保護者等
定 員 30人(申込順)
講 師 レオ・ネキッズデンタルクリニック院長・荻原栄和氏
申 込 み 10月1日(火)から健康推進課歯科担当 ☎内線423

糖尿病予防の食事 ～目からウロコの間食生活

期 日 10月24日(水)
時 間 午後1時30分～3時30分
会 場 区役所北庁舎1階101会議室
対 象 区内在住・在勤の方
定 員 60人(申込順)
講 師 女子栄養大学生涯学習講師・田村真紀氏
持 ち 物 筆記用具
申 込 み 10月1日(火)から健康推進課栄養担当 ☎内線423

男の筋肉塾 ～筋肉は裏切らない

ゆいの森あらかわゆいの森ホール
期 日 10月26日(土)
時 間 午前10時～正午
対 象 区内在住・在勤の方
定 員 80人
講 師 東京都健康長寿医療センター研究所研究員・大須賀洋祐氏

峡田ふれあい館2階洋室1・2

日 時・講師
●11月11日(月)午後2時～4時 東京都健康長寿医療センター研究所研究員・大須賀洋祐氏
●11月25日(月)午前10時～正午 株式会社そらうみ代表取締役・玉澤明人氏
対 象 区内在住・在勤で、おおむね40歳以上の男性
定 員 各20人
※申込順
申 込 み 健康推進課保健相談担当 ☎内線432