

生涯を通して自分の歯で食べ、健やかな生活を送るためには、歯の健康を守ることが大切です。

歯周病は歯を失う大きな原因であり、むし歯と異なり、痛みが出ないことのほうが多いため、気が付かないうちに進行し、歯肉から出血が起こった後、歯が自然に抜け落ちるほど重症になることがあります。

初期段階ではなかなか自分自身で自覚できるような症状が出てこないため、定期的な歯科検診を受診することが大切です。また、普段からセルフチェックを行い、気になる症状があったら、歯科医療機関でご相談ください。

▶問合せ 保健センター ☎28・3150

歯周病セルフチェック

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきがやせてきた
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- 歯を磨いた後、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、うっ血しててぶよぶよしている
- ときどき、歯が浮いたような感じがする
- 指で触ってみて、少しグラつく歯がある
- 歯ぐきから膿が出たことがある

高齢者の健康

事業名	とき	対象	ところ
高齢者の健康・認知症・介護電話相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	65歳以上の方とその家族	地域包括支援センター あおぞら ☎28・0932
健康ほっとサロン 予約不要	6月9日(火)、16日(火) 午後2時～午後3時	60歳以上の方	総合福祉センター ひまわり
元気はつらつサロン 要予約	6月3日(水)、10日(水)、 17日(水)、24日(水) 午後1時30分～午後2時30分	65歳以上の方	総合福祉センターしいの木 申込先：社会福祉協議会 ☎29・0002
うたごえクラブ 予約不要	6月18日(木) 午前10時～午前11時	60歳以上の方	総合福祉センター さざんか
介護支援ボランティア説明会 予約不要	6月1日(月) 午前10時～午前11時	65歳以上で要支援・要介護認定等を受けていない方 (持ち物：印鑑、保険料250円)	保健センター

*まちかど健康長寿教室、オレンジカフェしいの木は7月から再開予定

包括支援センターあおぞらだより

名古屋大学健康長寿シリーズYouTube公開中

町では、名古屋大学と連携し、健康長寿に役立つ「名古屋大学健康長寿シリーズ」をケーブルテレビ(11ch)で計37番組を放送しています。番組内容を参考にして運動やバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めましょう。

ケーブルテレビ放送情報

計37番組を放送しています。

▶チャンネル番号 11ch

▶放送時間 (1)午前6時45分～午前7時15分
(2)午前9時15分～午前9時45分
(3)午後1時～午後1時30分
(4)午後3時15分～午後3時45分
(5)午後5時～午後5時30分
(6)午後7時30分～午後8時

▶番組表 保健センター及び役場ロビーで配布、町公式ホームページに掲載

YouTube配信情報

ケーブルテレビ放送内容のうち、以下の計16番組をYouTubeでも視聴できます。

▶映像を見ながら一緒に筋トレできる「活き生き体操」①～④

▶認知症予防体操を紹介する「頭すこやか体操」①～④

▶栄養価が高く簡単にできる料理を紹介する「キラリクッキング教室」①～⑧

YouTube動画の視聴方法

町公式ホームページから、以下の手順でアクセスしてください。

トップページ→健康・医療・福祉→高齢者の福祉→介護予防→名古屋大学健康長寿シリーズ放送に関するご案内

▶問合せ 地域包括支援センターあおぞら ☎28・0932