

# 保健センターからののお知らせ

鴻巣保健センター（☎543-1561・FAX 543-5749） 吹上保健センター（☎548-6252・FAX 549-2696）

## いきいき！健康チェック

～めざせ 健康長寿の街 こうのす  
食と運動と心のバランスを！～

問い合わせ／鴻巣保健センター  
とき／11月20日(日) 10時～15時  
ところ／鴻巣保健センター

- 内容／①骨密度測定（要申込）10時～14時30分※  
②糖尿病簡易検査（要申込）10時～14時30分※  
③手洗いチェックコーナー  
（洗い残しがわかります）  
④食生活改善推進員協議会による食育コーナー  
（バランス食の普及・活動紹介等）  
⑤展示・リーフレット配布コーナー  
⑥測定コーナー（身長・体重・血圧測定）

※①②は、10月21日(金)～11月16日(水)9時～17時に  
鴻巣保健センターへ電話で申し込んでください。費用は無  
料です。

### ①骨密度測定

対象／市内在住で18歳以上の方  
定員／120人（申込先着順）  
内容／超音波骨密度測定（素足で測定し  
ます。骨粗しょう症検診ではありません）  
その他／骨粗しょう症検診の受診券が届  
いた方は、骨密度測定ではなく、検診の  
受診をおすすめします

### ②糖尿病簡易検査

対象／市内在住で20歳以上の方（糖尿病  
治療中、出血・感染のリスクを伴う既往  
症がある、抗血栓薬を服用中の方は検査  
できません）  
定員／48人（申込先着順）  
内容／ヘモグロビンA1c測定（検査器  
具を使用し、ご自身で指先に針を刺して  
採血します）

## 親子支援のための健康教室「パパとママのアロマッチョ教室」

とき／11月12日(土) 9時30分～12時 ところ／吹上保健センター  
対象／令和3年12月～令和4年7月生まれのお子さんとその保護者 定員／12組（先着順）  
内容／母＝アロマでリラックス・ベビーマッサージ・離乳食講座  
父＝筋トレで目指せミラクルボディ・絵本よみきかせ・パパのための食講座  
その他／未就学児の託児あり（先着10人） 費用／無料  
申込み・問い合わせ／10月20日(木)～11月2日(水)9時～17時に吹上保健センター

歯ブラシは、あまり大きくないものを選びましょ  
う。硬さは「ふつう」がおすすですが、歯肉に腫  
れや痛みがあるときは「やわらかめ」を選ぶと良い  
です。歯ブラシを使ったブラッシングのあと、歯間  
ブラシやデンタルフロスを使用するとさらに効果的  
です。また、頬の内側や歯肉の清掃、歯のない方の  
口腔ケアには、スポンジブラシを使いましょう。こ  
れらのケア用品は、口腔内の状態によって適したも  
のが変わります。歯科医師又は歯科衛生士に指導し  
てもらったのが良いでしょう。

（北足立歯科医師会）

「**口の中のお手入れ**」基本的なケアは、何といたて  
も歯ブラシを使ったブラッシングです。特に就寝時  
は細菌が繁殖しやすいので、寝る前は念入りに磨き  
ましょう。

日本人の死因第4位の肺炎、その多くは誤嚥性肺  
炎といわれ、お年寄りの死亡原因としても上位にあ  
げられています。誤嚥性肺炎の原因の一つは、口腔  
内の細菌が誤って肺に入ってしまうことです。この  
ため口腔内を清潔に保ち、口の中の細菌を減らすこ  
とが、誤嚥性肺炎の予防にも有効です。

や歯周病予防のため、おいしく食事をとり健康を維  
持するため、また、口臭を予防するためにもとても  
大切です。さらには、誤嚥性肺炎の予防にも有効で  
あることが分かってきました。



## 健康生活

**口腔ケアの大切さ**  
口腔ケアは、なぜ大切なのでしょう  
か？今回は口腔ケアの目的とケアをす  
る上で大切なポイントを紹介しまし  
ます。  
この機会に口の中のお手入れを見直し  
てみましょう。

**（口腔ケアの目的）** 口腔ケアは、むし歯

