

対象1～12歳



フッ化物塗布で歯を強くしよう!

市は、虫歯予防に効果があるフッ化物塗布を下記のとおり実施します。フッ化物とは、お茶や海産物などに多く含まれているミネラル成分のことです。歯に塗ることで、歯の構造を強くしたり、虫歯の原因菌の働きを抑えたりする効果があります。

実施日…平成26年9月21日(日)、11月15日(土)※、平成27年1月18日(日)、3月15日(日)

受付時間…9時30分～11時30分、13時～14時30分

場所…保健福祉センター9階 研修室

※11月15日の会場は、イオンタウン釜石を予定しています。(健康づくりの集いと同時開催)

対象…1～12歳の子(小学生以下)

費用…無料

持ち物…母子手帳

問い合わせ…市健康推進課 (☎22-0179)

8月は食品衛生月間

夏場の食中毒に要注意

高温多湿の夏場は、食中毒が発生しやすい季節。「変なにおいがなければ大丈夫」「冷蔵庫に入れておけば大丈夫」などの間違った認識が食中毒のもとです。食中毒を防いで、暑い夏を元気に過ごしましょう。

食中毒予防の3原則

細菌を食へ物に「つけない」

- ①洗う
手にはさまざまな細菌が付着しています。次のようなときは必ず手を洗いましょう。
- 調理を始める前
 - 生の肉や魚、卵を扱う前後
 - 調理の途中でトイレに行ったり鼻をかんだりした後
 - おむつを交換したり、動物に触れたりした後
 - 食卓につく前
 - 残った食品を扱う前
- ②分ける
生の肉や魚を切ったまな板などの調理器具は使用の都度洗い、できれば殺菌する。
- 焼肉のとき、生の肉と焼いた肉をつかむはしは別にする。
 - 食品を保管するときは密封容器に入れたりラップをかけたりする。

細菌を「増やさない」

生鮮食品やお惣菜などは、購入後すぐに冷蔵庫で保存しましょう。また、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖し、死滅することはありませんので、早めに食べることが大切です。細菌がついていても見た目・におい・味は変わりませんのでご注意ください。

細菌を「やっつける」

ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事。中心部を75度で1分以上加熱しましょう。

問い合わせ 市健康推進課 (☎22-0179)



乳がん・子宮頸がん 検診のお知らせ

市は、3月までに申し込んだ人を対象に、下記の日程で乳がん・子宮頸がん検診を行います。受検票に必要事項を記入のうえ、忘れずに検診会場へお持ちください。

また、特定の年齢に達した人と、過去3年間乳がん検診または子宮頸がん検診を受けていない人を対象に、検診を無料で受けることができるクーポン券付きの検診手帳を送付しています。ここ数年、女性に特有のがんは20～30代の働く世代の女性に多くみられるようになってきました。検診手帳が手元に届いた人は、この機会にぜひ検診を受けましょう。

託児ができる検診日を設けました

お母さんにも安心して乳がん・子宮頸がん検診を受けてもらえるように、一部の会場に託児スペースを設けました(下表)。託児を希望する場合は事前予約が必要ですので、市健康推進課(☎22-0179)までご連絡ください。

乳がん・子宮頸がん検診日程

※受付時間はいずれも9時30分～11時、13時～14時30分です。

検診期日	会場	託児スペース
8月27日	水 栗橋地区基幹集落センター	
28日	木 長内集会所	○ ※託児予約は8月25日(月)まで
29日	金 洞関地区コミュニティ消防センター	
31日	日 釜石・大槌地域産業育成センター	
9月 1日	月 市球技場クラブハウス(松倉)	
2日	火 釜石・大槌地域産業育成センター	○ ※託児予約は8月28日(木)まで
3日	水 昭和園クラブハウス	
4日	木 イオンタウン釜石 2階 イオンタウンホール	
5日	金 昭和園クラブハウス	
10日	水 イオンタウン釜石 2階 イオンタウンホール	
11日	木 市球技場クラブハウス(松倉)	
12日	金 昭和園クラブハウス	
24日	水 釜石・大槌地域産業育成センター	○ ※託児予約は9月19日(金)まで
25日	木 イオンタウン釜石 2階 イオンタウンホール	
26日	金 洞関地区コミュニティ消防センター	○ ※託児予約は9月22日(月)まで
27日	土 昭和園クラブハウス	

乳がん子宮頸がん検診に関する各種お問い合わせ 市健康推進課 (☎22-0179)

保健案内板

問い合わせ…市健康推進課

保健予防係 (☎22-0179)
※保健福祉センター2階

は、やむを得ず健全な歯を削り、つないで補うブリッジという方法を使ったり、抜いた歯が連続した場合に入れ歯と呼ばれる義歯で対応したりしています。そして最近では、インプラントと呼ばれるチタン製の人工歯根で補うなどの方法も確立されてきました。ただ、インプラント治療は誰でもできるわけではなく、事前に骨が十分にある

か診査し、CT撮影で確認をし、インプラント治療が可能か判断するところからスタートします。骨量が不足している場合は人工骨などを補てんしなければならぬ場合もあります。

ワンポイントアドバイス

やえがし歯科医院 院長 八重樫祐成

か診査し、CT撮影で確認をし、インプラント治療が可能か判断するところからスタートします。骨量が不足している場合は人工骨などを補てんしなければならぬ場合もあります。