



とわやか



6月4日から10日は

の衛生週間です



市民健康ガイド

あなたのお口の元気度はどれくらいですか？○をつけてチェック！

あなたのお口は元気ですか？お口の中がきれいになると、肺炎やインフルエンザの予防になります。また、お口がよく動き、よく噛めると脳の働きも良くなり、認知症予防にもなります。

検査名	項目	10点	5点	0点
お口のまわりの 元気度検査	①お口、大きく開きますか？(人差し指と中指を縦に重ねて確認してください)	2本分以上	1本分程度	開かない
	②左右の頬がふくらみますか？片方ずつやってみましょう	両方上手	片方だけ上手	できない
カメカメ検査	③酢だこやスルメを噛めますか？	そのまま噛める	細かくすれば噛める	噛めない
	④半年前とくらべて、かたいものが噛みにくくなりましたか？	変わらない	時々噛みにくい	噛みにくくなった
ゴクン検査	⑤半年前に比べて、食べ物が飲み込みにくくなりましたか？	変わらない	時々飲み込みにくい	飲み込みにくくなった
	⑥30秒間で何回つばを飲み込めますか？	3回以上	1～2回	0回
	⑦早口言葉「タタタ…」を5秒間で何回言えますか？	24回以上	19～23回	18回以下
お口の清潔検査	⑧早口言葉「カカカ…」を5秒間で何回言えますか？	22回以上	16～21回	15回以下
	⑨1日に何回、歯を磨きますか？	3回以上	2回	1回以下
	⑩口の中が乾燥して、夜、目が覚めることはありますか？	ほとんどない	時々ある	よくある
あなたのお口の元気度は？		点	点	点
		合計	点 / 100点	

お口の元気度アップ法

- お口の周りを元気にする… カラオケ・楽器の演奏・顔じゃんけんゲーム
- 噛む力を付ける… 1口30回以上噛む(右側10回・左側10回・両側10回)・唾液腺のマッサージ
- 飲み込む力を付ける… ベロ出しゴクン体操(舌をほんの少し出したまま、つばを飲み込む。5回以上行う。)
- お口を清潔にする… 歯磨き・柔らかい歯ブラシで舌も磨く・義歯は洗浄剤につけ、義歯用歯ブラシで磨く

- ★ 80点以上 _____
お口は元気です。今のお手入れは理想的！
- ★ 60～75点 _____
お口は元気度が少し心配です。点数の低いところの努力をもう一歩！
- ★ 55点以下 _____
お口の元気度が知らないうちに下がっています。点数の低いところにご注意を！

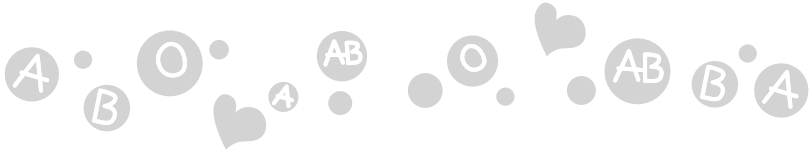
保健所からのお知らせ

申込み・問合せ 滝川保健所 ☎24-6201

事業名	実施時間	場所
こころの健康相談	6月9日(木) 14:00～16:30	滝川保健所
ひきこもり家族交流会	6月10日(金) 13:30～15:00	



今月の
お知らせ



献血車ひまわり号がやってきました



献血車ひまわり号が右記の日程で市内を巡回します。皆さんのご協力をお願いします。

献血された血液は、血液センターで検査が行われ、後日その結果が郵送されますので定期的な健康管理ができます。この機会に献血で健康チェックをしてみませんか。

日程	場 所	時 間
6月23日(木)	ふれあいホール前	10:00~11:30
	エースラゲージ(株)	12:20~13:10
	コープさっぽろ	14:30~16:30
6月24日(金)	赤平市役所	10:00~11:30
	平岸病院	12:50~13:50
	市立赤平総合病院	14:30~16:30



接種再開のお知らせ

対象者

生後2カ月から4歳

自己負担

なし

接種回数

月齢・年齢により接種回数が変わります。医師の指示によります。

接種場所

市立赤平総合病院

予 約

「要予約」 予約時間 平日13:30~15:00



詳しくは市立赤平総合病院小児科 ☎32-3211 (代表) へご相談ください。

たばこラム

vol. 3「受動喫煙」

「受動喫煙」とは、他人のタバコの煙を吸わされることです。本人はタバコを吸わないのに、タバコが原因で亡くなる人は、全世界で年間60万人、日本では年間6,800人とされています。ただこの数字は、タバコと因果関係がはっきりしている肺がんと虚血性心疾患だけの数字ですから、実際には年間2万人を超えているのではないかとされています。

自分はタバコを吸わないのに、家庭や職場、娯楽施設などで煙にまかれ、命を削られてはたまったものではありません。「だれにも迷惑はかけていない」という方、本当ですか？