

「お口の健康づくり講座」

～体の元気は お口のから健康～

「8020運動」ご存知ですか？80歳で、自分の歯を20本残しましょう！という運動です。自分の歯で、しっかり噛むことが大切と言われます。また、不健康・不衛生なお口は重大な病気を引き起こす要因にも・・・口腔ケアによって、お口の健康度を高めておくと、誤嚥性肺炎や口腔疾患の予防につながり生活の質を高めることができます。今回は、お口の健康や健口体操など教えていただきます。

日 時 : 平成30年7月12日(木) 午前10時～12時

会 場 : 鶴沼市民センター 第3談話室
藤沢市鶴沼海岸 2-10-34

講 師 : 藤沢市役所 健康増進課
歯科医師 専門主査 金柵 太郎 先生
他、歯科衛生士

定 員 : 50名

内 容 : ・お口の機能について
・むし歯や歯周病、お口の機能低下と身体の病気との関係
・健口体操の実習(顔面体操、舌体操、唾液腺マッサージ等)

※ 当日、歯ブラシをお持ちください

◆ 事前申込みは必要ありません。当日、会場に直接お越し下さい

問合せ先 鶴沼市民センター地域担当 三橋・大嶋
電話 33-2001

主 催 鶴沼地区社会福祉協議会 会 長 北島 令司
(鶴沼市民センター内) 地域福祉部部长 佐藤 真知子

蚊

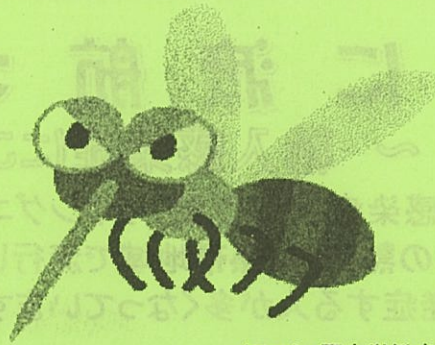


イラスト:厚生労働省ホームページより抜粋

に気をつけましょう!

～蚊は、病気を運ぶことがあります～



☑蚊をふやさない

「かゆい」
だけじゃ
ないよ!

<幼虫（ボウフラ）対策>

◎住まいの周囲にある『たまり水』を、週に一度は捨てましょう。

成虫のメスは、卵を産むために吸血します。

空き缶や溜まった雨水など、小さな水たまりを好んで卵を産み受けます。

卵から成虫になるまで、1～2週間、水中で生活します。



古タイヤに
溜まった水たまり



雨どらしのじょうろ



屋外に放置された
子供のおもちゃ



屋外に放置された
きびん・缶、ペットボトル



植木鉢の皿

イラスト:厚生労働省ホームページより抜粋

<成虫対策>

◎雑草の草刈りなどを行い、蚊が潜む場所を減らしましょう。

☑蚊に刺されない

◎長そで・長ズボンを着用し、肌を露出させないようにしましょう。

◎虫除け剤は用法・用量を確認して使いましょう。

◎蚊のいる場所（雑草の茂った場所など）は避けましょう。

◎網戸を設置したり、ドアの開閉を少なくして、
蚊を家に入れないようにしましょう。

【事務担当】

藤沢市保健所 保健予防課

電話:0466(50)3593(直通)

FAX:0466(28)2121