

募 集

シルバー人材センター
会員募集

茂原市内にお住まいでおおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方、シルバーと一緒に働きませんか！

就業時間や収入の保証はありませんが、自分に合った仕事をしたい、その内容に応じて「配分金」を受け取ることが出来ます。

年会費 3千円 / 受付 8時30分～17時15分 (土日・休日を除く)

関公益社団法人

茂原市シルバー人材センター

☎(25) 4140

健康生活推進員さんの

ウォーキング教室参加者募集

1月30日(日)9時30分～11時30分(受付9時15分) / 集場所 保健センター / コース 七福神めぐり(七福神のうち4カ所を巡るコース) 約6km(雨天時保健センターで軽運動など) / 対象 市内在住の方 / 定員 20人(先着順) / 参加費 無料 / 持ち物 タオ

ル、飲み物 / その他 動きやすい服装・靴、リュックでお越しください / 締め切り 1月27日(金) / 主催 茂原市健康生活推進員会・五郷支部

☎(25) 1725、FAX(25) 1865

保 健

歯周病検診・妊婦歯科検診

2月2日(土) / 受付 妊婦歯科検診 13時～13時20分、歯周病検診 13時20分～14時40分

対象 妊婦および40歳以上5歳刻みの節目の方(平成29年3月31日までに40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳・80歳になる方) / 費用 5000円

関保健センター

☎(25) 1725、FAX(25) 1865

口の中の状態を気にしていませんか？

健康で活力ある生活を送るためには、丈夫な歯を維持するセルフケアが大切です。なぜなら、歯を失うと十分な食事が摂れないことだけでなく、家族や友人との楽しい会話が

できなかつたり、表情にも影響が出たりするからです。

ところで、歯を失うのにはどのような症状があるかご存知でしょうか？一番多い症状が歯周病。二番目に多いのが、う蝕(むし歯)です。特に歯周病は、う蝕と異なり痛みや目立つ自覚症状がないため「自分は大丈夫」と思ってしまうといえます。だからこそ、歯周病を発見するための三つのサインを見逃さないことが大切です。

①歯をみがくと歯ぐきから血が出る。

②歯ぐきのはれている。

③冷たい水を飲むと歯や歯ぐきがしみて痛い。

このような自覚症状が出てくる方は、早めに歯科医院で相談しましょう。

また予防のためには、歯周病を引き起こす原因である歯垢(プラーク)を取り除くことです。歯と歯ぐきの隙間の「歯周ポケット」には細菌が増殖しやすく、歯周病の進行とともに歯周ポケットは深くなります。歯周病菌が増殖すると歯ぐきや周辺組織にダメージを与え、進行してくると歯

を支えるための歯槽骨(あごの骨)がとけ、歯が抜け落ちています。そこでセルフケアとしてできることが、歯みがきです。まず奥歯のかみ合わせ部分や歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目を磨くことです。また、歯間ブラシ・糸ようじ等の補助具を使い、歯ブラシだけでは取れない汚れも落としましょう。ただし、力を入れすぎたり、こすりすぎたりすると、歯ぐきを傷つけ

てしまうので注意が必要です。また、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健診を受けることをおすすめします。

若い方も高齢の方も、健康はお口の中から考え、日頃の口腔ケアに努め、健口(康)生活を目指しましょう。

茂原市健康生活推進員

五郷支部 東條俊彦

関保健センター

☎(25) 1725、FAX(25) 1865

「茂原市健康生活推進員」を募集!!

市では、市民と共に学び、食と運動の大切さを伝える「健康生活推進員」を募集します。

- ◆応募資格 市内在住者で地域の健康づくり活動に関心があり、推進員としてボランティア活動のできる方(男女不問)
- ◆募集人数 20人程度(面接の上、選考)
- ◆任期 3年間(平成29年4月～平成32年3月)
- ◆活動内容 講義や調理実習等で健康増進のための運動や食生活について学び、地域への普及活動を行う
- ◆応募方法 健康管理課(2階)、保健センターの応募用紙にご記入の上、保健センターへ持参
- ◆募集締切 2月15日(日)17時



お問い合わせは、保健センター
☎(25) 1725、FAX(25) 1865へ。