



保健師のおはなし

6月4日～10日は歯と口の健康習慣！

毎日の歯磨きで歯周病を予防しましょう！

歯を失う原因をご存じですか？

第1位は歯周病、第2位は虫歯となっており、どちらも毎日の歯磨きで予防できる病気です。

歯周病とは？

歯周病は、歯と歯ぐきの境目にたまった歯こう内の菌によって起こります。正しい歯磨きができていないと歯周ポケットに汚れがたまり、炎症が進行して骨が破壊され、最終的に歯が抜け落ちてしまいます。

虫歯とは？

ミュータンス菌が主な原因となり、食べかすの糖分を栄養にして増殖し、強い酸を作って歯の表面の硬さを保つカルシウムを溶かすことで発症します。

歯を守るためのPoint

- ①毎日の丁寧な歯みがき
- ②フッ素配合の歯磨き剤を使う
- ③定期的に歯科医院で歯石を除去してもらう

すながわ健康ポイント対象事業について

・アプリ(オアリパ+)で参加している方は、広報すながわの「保健師のおはなし」「栄養士のおはなし」の閲覧後に右記QRコードを読み取ると、1ポイント付与されます。



歯みがきのポイント！

ブラシの毛先を歯面、歯ぐきの境目にきちんとあてる



毛先が広がらない程度の軽い力で小刻みに1～2本ずつ磨く

毛先が広がる



毛先がフィット

みまもりんご通信



▶「地域で高齢者を見守る・支えるしくみ」

65歳以上の高齢者の住所・年齢・性別のほか、本人に同意を得た見守りに必要な情報(本人同意事項)を市・地域包括支援センター・民生委員・町内会などが共有し、地域で効果的かつ円滑に高齢者を見守り、支えるための取り組みを進めています。

本人同意事項の聞き取りのため、市または地域包括支援センターの職員が自宅を訪問いたしますので、皆様のご協力をお願いします。

また、市と協定を結ぶ事業所が業務中に高齢者の異変に気が付いたとき、市や地域包括支援センターに連絡することで、早期の問題発見や効果的な支援につなげる「ごぞえあ・ねっと」事業も行っています。

市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるようにさまざまなサービスを実施しています

☎高齢者支援係Tel 74-4452

6月の休日当番医・薬局

	一般診療	歯科診療	薬局(市内)
1 (日)	すながわ耳鼻咽喉科 Tel 55-3387	新十津川パンダ歯科 Tel 76-3202 (新十津川町中央 309-1)	ナカジマ薬局 Tel 55-2311
8 (日)	市立病院 Tel 54-2131	グリーン歯科クリニック Tel 54-3434	
15 (日)	砂川慈恵会病院 Tel 54-2300	みやこし歯科診療所 Tel 75-5330 (滝川市江部乙町東 12丁目 1-4)	オアシスファーマシー Tel 74-7107
22 (日)	市立病院 Tel 54-2131	伊東歯科医院 Tel 0164-23-5501 (深川市 2条 7番 29号)	
29 (日)		近藤歯科医院 Tel 0164-35-2538 (沼田町本通 3丁目 4番 3号)	
備考	診療は9:00～17:00で、夜間診療は電話センター Tel 54-2196へ照会を	診療は9:00～12:00	時間外・緊急窓口: Tel 74-7107 (砂川薬剤師会) ※営業時間については各当番薬局までお問い合わせください

6月の定例行事予定

- Café ささえあい 3日(火) 13:30～
- ひだまりカフェ 17日(火) 13:30～
- 無料法律相談 6日(金) 13:00～ ※予約は前日まで。
- おはなしのいずみ 14日(土) 11:00～
- 赤ちゃんのおはなしばたけ 26日(木) 11:00～
- ゆう百歳体操 毎週月・木曜日 10:00～(2、5、9、12、16、19、23、30日) ※30日は11:00～
- 健康教室「ふまねっと」 4日(木)、18日(木) 10:00～
- いきいきひろば 5日(木)、10日(火)、20日(金)、25日(木)、30日(月) 10:00～
- レコードコンサート 28日(土) 10:00～
- 認知症を抱える家族の交流会 16日(月) 10:00～



- 市役所
- 図書館
- 地域交流センターゆう
- 公民館
- 固ふれあいセンター