

虫歯や痛みがなくても歯医者さんへ！
歯の健康を保つ秘訣は年に一度の定期検査



**家庭での「セルフケア」と
 歯医者さんの「プロフェッショナルケア」**

歯の汚れが唾液中のカルシウム分により少しずつ固まったものが、歯石です。歯石は、細菌のすみかとなりやすく、歯ぐきを刺激して炎症を悪化させます。

歯石は歯ブラシでは落とせないため、3カ月から1年に1回定期的に歯医者さんで取ってもらう必要があります。痛みなどの症状がなくても、気軽に歯医者さんを受診しましょう。

家庭でのセルフケア

- ・ 歯磨き
- ・ 食生活
- ・ 禁煙など

歯医者さんのプロフェッショナルケア

- ・ 定期的なチェック
- ・ 歯のクリーニング
- ・ 歯磨き指導など

「セルフケア」と「プロフェッショナルケア」は、車の両輪。どちらが欠けても、歯の健康を保てなくなります。

**よくかんで
 歯周病予防と肥満予防**

食べ物をよくかんで食べることによって、唾液の分泌が促進されます。唾液には、口の中を清潔に保つ働きがあります。また、口の中のpH（ペーハー）を中和して虫歯になりにくくする働きもあります。

他にも、脳の働きを活性化させたり、肥満を予防するなど、全身の健康状態をよくする効果もあります。ひと口で30回かむことが目標です。いつもより5回多くかむことから始めましょう。

歯の健康展

とき 6月4日(土)午後2時～4時
 ところ イオンスーパーセンター十和田店
 内容 ▶ 無料フッ素塗布 ▶ 無料歯科健診 ▶ 歯によいおやつの試食 ▶ かむ力の測定 ▶ 顕微鏡でプラークの観察など
 ※ 歯ブラシセットのプレゼントもあります。

問 上十三歯科医師会 ☎ 5185

一人ひとりの^{いのち}生命をお互いに大切にしよう

Part2 よく聴く

「何かいつもと違う」と感じたら、ためらわずに声をかけ、話を聞いてみましょう。

聴くときのポイント

- * 真剣に聴く
- * 相手の話をさえぎらず最後まで聴く
- * 自分の意見や考えは一旦横に置く
- * 否定しない
- * アドバイスしようと思わない

「こちらの聞きたいこと」を「聞く (Hear)」のではなく、「相手の言いたいこと、伝えたいこと、願っていること」を受容的・共感的態度で「聴く (Listen)」ことが大切です。「聴く」とは「耳と目と心できく」ことです。何かしてあげなければならない、解決してあげなければならないのではありません。聴いてもらうことで、こころが軽くなったり、自分の考えが整理できたり、混乱が解きほぐれたりするものです。

普段のコミュニケーションでも「聴く」ということを意識してみましょう。

療育相談

発育・発達が気になるお子さんのための相談です。

対象 首すわり・おすわり、歩き始めが遅い気がする、歩き方がおかしい気がするなど発育や発達について心配のあるお子さん

とき 6月22日(水)

受付時間 継続のかた 午前9時30分～10時30分
 新規のかた 午前10時30分～11時

ところ 上十三保健所

担当医 県立はまなす医療療育センター 園長 盛島 利文先生

※ 前日までにお申し込みください。

申 上十三保健所 ☎ 4261

さわやか健康講座のお知らせ

最期まで楽しく生きるために
 ～今、私たちができること～

この講座は運動、栄養、病氣予防など、テーマを替えて全5回開催します。高血圧についてのお話もあります。みなさんの健康づくりに役立ててください。

とき 6月28日(火)
 午後1時30分～3時

※ 受け付けは午後1時から。

ところ 保健センター

講師 中央病院総合診療科
 診療部長 吉村 純彦先生

申し込み方法 6月24日(金)までに
 保健センター ☎ 6791まで。