けんこう広場

保健センター通信【健康福祉課】

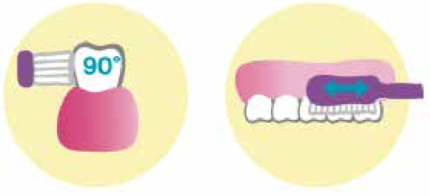
☎37-2331

毎年6月4日から10日は、歯と口の健康週間です

虫歯と歯周病になることを予防していつまでも元気な歯で健康でいられるように、この機会に毎日の歯みがきを見直してみましょう。ほんの少し気をつけて磨くことの積み重ねで、元気な歯と歯茎を保つことができます。

1．歯の表面をみがく

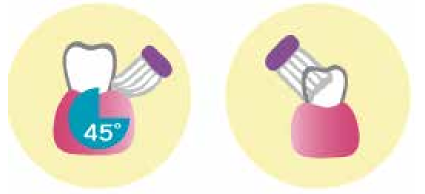
ブラシが歯にきちんとあたるように小刻みに磨きます。前歯など磨きやすい場所は歯ブラシを縦にして磨くとより効果的です。



2．歯と歯茎のあいだをみがく

溝にたまったものを柔らかくかき出します。

歯周病の原因は、歯と歯茎のあいだにプラークができてしまうこと等です。この場所をきれいにすることが毎日の歯みがきでとても大切になります。歯の裏側をみがく場合も同様です。



歯並びや治療の状況によりうまく磨けない場合もあります。その場合は、受診している歯科医院できちんと指導を受けることをお勧めします。毎日の歯みがきで十分に落ちきらない汚れもありますので、かかりつけの歯科医院や歯周病検診を上手に活用しましょう。

6月　保健センター事業

	事業名	内容	実施日	場所	お申込
1	相談支援専門員による**巡回相談**	障がいのあるご本人やその家族などが、福祉サービス利用、就労に関しての悩み、対人関係など、日頃の「困ったこと」を一緒に考え、解決に向けたお手伝いをします。	6月13日（火） 相談担当：白石陽光園 相談員	保健センター	必　要
2	**こころ**の相談	専門医によるカウンセリング等を行います。精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。	6月16日（金）	保健センター	必　要
3	**運動**教室　リハクト	●運動の強さ「やさしめ」 テレビゲームを使った室内運動。歩く力・ふんばる力をつけたい方におすすめです。	6月　7日（水）（午後） 6月　8日（木）（午前） 6月28日（水）（午後） 6月29日（木）（午前） ※会場によって時間が異なります。	高齢者センター 湯原コミュニティーセンター 保健センター 湯原コミュニティーセンター	はじめての方はご連絡ください。
	運動教室　よいトレ	●運動の強さ「適度に」 室内で、健康運動指導士によるストレッチや軽運動を行います。上靴・飲み物をご準備ください。	6月19日（月） 午後1時30分～3時30分	活性化センター	
	運動教室　げんき塾	●運動の強さ「しっかり」 屋外で正しい歩き方について実践します。帽子・飲み物をご準備ください。	6月26日（月） 午後1時30分～3時30分	活性化センター	
	運動教室　スポメ	●運動の強さ「がっちり」 運動施設を利用し、筋力アップや脂肪燃焼など目的に合わせて運動を行います。	6月～8月（毎週火曜） ※詳しい内容や会費についてご説明しますのでご連絡ください。	白石市スポーツメイト	お申込 6月5日（月）まで
4	**障がい者**の地域活動	障がいをお持ちの方と、障がい者支援に関心のある方を対象に、交流の場所づくりを進めています。	月から金曜日（祝日除く） 午前10時～3時	保健センター	不　要

乳がん検診について

乳がんは、他のがんに比べて体の表面にできるため、自分で気づきやすく早期に発見すれば治りやすいがんです。年1回の乳がん検診の他に、月に1度は日にちを決めて自己検診をしましょう。

月に1度は「自己検診」

月経後、3～4日後の乳腺が一番柔らかく、しこりを発見しやすいため、この頃を毎月の目安にするといいでしょう。閉経後は、「毎月○日」と決めて行いましょう。

1．乳房をみてチェック

鏡の前で、両腕を上げたり下げたりして確かめる。

①乳房の観察ポイント
- □乳房の形・大きさに変化がないか
- □皮膚のひきつれ、くぼみがないか
- □硬く触れるところはないか

②乳頭の観察ポイント
- □ただれていないか
- □左右それぞれ違う方向を向いていないか
- □以前に比べて凹んでいないか
- □つまんだときに分泌物がでないか

2．乳房を触ってチェック

薄い枕などを背中に入れて、仰向けで確かめる。

①調べる方の腕を上にあげ乳房を平にする。

②反対側の指3本を使い、乳房全体を肋骨が触れるくらいの強さで“の”の字を描くようにすべらせる。
- □乳房やわきのしたに、しこりや部分的に硬いところはないか
- □前に触ったときと違うところはないか

年に1度は「乳がん検診」

- ●日　時　**6月30日（金）**
7月　1日（土）
- ●時　間　①　8時30分～　9時15分
②10時00分～10時30分
③12時30分～13時00分
- ●場　所　活性化センター
- ●対象者　20歳以上の女性
- ●内　容　□20～39歳の方　超音波検査
□40～64歳の方　マンモグラフィ2方向撮影
□65歳以上の方　マンモグラフィ1方向撮影
- ●検診料　無　料

マンモグラフィ検査とは？

乳房をプラスチックの板ではさんで平たくし、乳房専用のX線装置で乳房全体を撮影します。医師の触診や自己触診では発見できないしこりや、石灰化のある小さな乳がんの発見に適しています。

なお、若くて乳腺が発達している場合、X線の特性上、乳がんを判別しにくく、39歳以下の方は超音波検査を実施します。

普段の自分の調子や状態を知ることで、気づかなかった体の不調を知ることができます。自己検診とがん検診で体の健康を守っていきましょう。

「七ヶ宿町24時間電話健康相談」

●専用ダイヤル

0120-56-2577

七ヶ宿町の町民の方がご利用いただけます。

健康についてあらゆるご相談に看護師・保健師などがお応えします。ご相談の際にはお名前・ご住所をお伺いします。

保健師や看護師につながるまで数十秒かかります。切らずにお待ちください。