

2025年



9月健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：R7.9.1

■ 歯・口腔の健康

歯と口腔の健康は、毎日の食生活や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るために欠かせないものです。また、高齢者は、口腔機能が低下すると低栄養のリスクが高まり、心身の機能低下につながる恐れがあります。生涯にわたり、良好な口腔環境を保つためには、ライフステージに応じたセルフケアが大切です。歯磨き習慣に加え、定期的な歯科検診により、虫歯や歯周病を予防しましょう。



歯をきれいに保つコツ



①かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診を受ける

②歯ブラシや歯間ブラシ、フロスを適切に使用する

③食後に歯磨きできないときは、うがいをするだけでも効果あり

④フッ素配合の歯磨き粉やうがい薬を使用する

⑤栄養バランスのとれた規則正しい食事を心がけ、よく噛んで食べる

⑥就寝前の歯磨きは特に丁寧に行う

■ 歯を失う最大の原因は・・・「歯周病」です

●思い当たる症状をチェックしてみましょう！

- 口臭を指摘された・自分で気になる
- 歯と歯の間に物が詰まりやすい
- 朝起きたら口の中がネバネバする
- 歯が浮いたような気がする
- 歯磨き後に、すすいだ水に血が混ざる

- 歯並びが変わったような気がする
- 歯肉が赤く腫れる
- 歯が揺れている気がする
- 歯肉が下がり、歯が長くなった気がする
- 歯肉を押すと血や膿がでる

チェックが1～3個→軽度歯周病 4～5個→中等度以上歯周病
 チェックなし→無症状で進行する場合もあるため、1年に1度は歯科検診を



■ 歯の長寿者募集！

対象：80歳以上で20本以上の方の表彰を行います（市内在住で過去に表彰を受けていない方）
 応募締め切り日：10/3（金） 詳しい内容・お問い合わせ：新庄市健康課（電話：29-5791）

いのちの門番
～ 誰もが誰かの ゲートキーパー ～

大切な人や身近な人のこころのSOSに気づけるのは、いつも身近にいる **あなた**です。

令和3年度自殺対策に関する意識調査（厚生労働省）によると、「今までに自殺したいと思ったことがある」と答えた人の割合は27.2%でした。あなたの周りにも、健康問題、経済的問題、職場や学校、家庭の問題など様々な要因で、自殺を考えるほどの悩みを抱えている人がいるかもしれません。

変化に気づき声をかける

「いつもと違う・・・」変化は悩みを抱えているときのSOSかもしれません。

気持ちに寄り添い、耳を傾ける

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。

相談を促す

経済的な問題やうつ病等の健康問題を抱えている場合、早めに専門機関に相談することが大切です。

温かく見守る

相談先と連携したあとも、いつも見守っていることを伝えましょう。

9月10日～16日

自殺予防週間

【厚生労働省ウェブサイト】

まもろうよこころ



電話やSNSの相談窓口などの情報をわかりやすく紹介しています。