

口腔ケアで免疫力アップ!

人の免疫は、害を与える微生物に対して働き、病気を軽く済ませてくれたり、発症を未然に防いでくれたりします。この病気の発症は微生物の悪さをする力と免疫力のバランスが崩れた時に生じるのです。このバランスを免疫力優位にしておく必要があります。その方法の1つが、口腔ケアです。口の中には、細菌が沢山いるのをご存じですか?常在細菌といって、体を守る働きを示すものもありますが、悪さをする細菌もいます。この悪さをする細菌やウイルスを減らすことが大切です。細菌の塊であるプラークは、歯磨きをしないと落とすことができません。口の中には、もうひとつの細菌の塊があります。それは舌の表面についた舌苔です。口腔の免疫は、抗体が働き、害を及ぼす微生物を排除してくれる粘液免疫というシステムで実行されています。しかし、この抗体も口の中がよごれていれば、敵が多すぎて、防衛が難しくなってしまうのです。

うがいや歯磨きといった口腔ケアは、口の中の細菌やウイルスを除去するため、感染症予防に効果的と考えられるほか、お口の機能低下を防ぎ、健康な身体を維持する上でも非常に重要です。また、かかりつけ歯科医をもったり、定期的な歯科検診や治療を行うことも大切です。

町では、一生自分の歯で過ごせるように「歯と口の健康づくり」を推進しています。正しい歯の磨き方を小さいころから学べるよう町内の保育園・幼稚園、小中学校に歯科衛生士が出向きブラッシング指導を行っています。また、保健センターでの特定健診・後期高齢者健診(8月30日、31日と10月24日~26日)では、無料で歯科検診を行っています。ぜひご利用ください。



「8020よい歯のコンクール」参加者募集!!

2年間、お休みしていた「8020よい歯のコンクール」を再開します。今年度は会場に集まったの審査は行わず、書類審査という形式になります。

自薦、他薦は問いませんので、皆さんからのお申し込みをお待ちしています。

対象 80歳以上(令和4年4月1日現在)で、町内に在住し、自分の歯が20本以上ある方
(当表彰を受けていない方)

申込方法 6月16日(木)までに下記の担当窓口へ直接、または電話で申し込み

申込・問合せ 健康福祉課 健康担当 ☎66・3111 内線132

乳がん・子宮がん検診・骨密度測定(集団検診)について

令和4年度がん検診希望調査で6月~7月に長瀬町保健センターで実施する集団検診の申し込みをされた方に案内を郵送しました。

集団検診の申し込みをしなかった方が受診を希望する場合は、お手数ですが担当までご連絡ください。

【6~7月に実施する集団検診】

種類	対象	受診料	日時
乳がん検診(問診・X線撮影)	40歳以上の女性で昨年度未受診の方	1,300円	6月29日(木) 7月 5日(火) 6月30日(木) 7月 6日(水) 【受付開始】午後0時40分
子宮がん検診(問診・子宮頸部の細胞診検査)	20歳以上の女性で昨年度未受診の方	900円	
骨密度測定(超音波測定法)	20歳以上の方	200円	6月29日(木) 7月 5日(火) 【受付開始】午後0時40分

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、受付時間を指定して通知しております。変更を希望する場合は、担当までご連絡ください。

問合せ 健康福祉課 健康担当 ☎66・3111 内線132、133