

歯と口の健康を守ろう！



◆問合先 保健センター健康衛生課
☎77-3965



市HP

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

歯と口の健康を守ることは、生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを味わうためだけでなく、バランス良く食べるための健康な歯を保つことにつながります。

過去1年間に
歯科検診を受けた者
58.8%

出典：令和5年国民健康・栄養調査

良い歯を守るためのセルフケア

①毎日の正しい歯みがき

できるだけ力を入れず
優しくみがきましょう。

歯みがき粉は、大人は歯周
病予防成分が入っているも
の、子どもはフッ素含有量が
多いものなどを選びましょう。



☑歯の表面は
歯ブラシを
直角に当てる



☑歯と歯ぐきの間
は歯に45度の
角度で当てる



☑奥歯は歯ブラシ
のつま先やかかと
でみがく



☑前歯の裏は
歯ブラシを
縦にしてみがく

②定期的な歯科医院への受診

痛くなってから受診するのではなく、2~3か月に1度通い、きれいな歯を維持しましょう。
本市では6月から歯周病検診を実施します。対象者へは受診券（はがき）を送付します。



災害時でも口腔ケアで清潔を保ちましょう！

災害時には避難生活のストレスや偏った食生活などによって、口のケアがおろそかになり、
清潔を保ちにくくなります。

避難バッグに**歯ブラシを一本追加**し、災害時にも口のケアができるように備えておきましょう！



市HP

熱中症に注意しよう！

◆問合先 保健センター健康衛生課
☎77-3965



市HP

熱中症を予防するには、自分のいる環境の熱中症リスクを常に気にする習慣をつけることが大切です。

熱中症リスク

- 環境** 気温、湿度が高い 風が弱い 日差しが強い
閉め切った室内 エアコンがない 急に暑くなった日 など
- からだ** 高齢者、乳幼児、肥満ぎみの人 からだに障害のある人
体調不良 持病のある人 低栄養、脱水状態 など
- 行動** 激しい運動 慣れない運動 水分補給がしにくい など

**熱中症を
引き起こす可能性！**



熱中症警戒アラート・熱中症**特別**警戒アラートを活用しましょう！

「熱中症特別警戒アラート」発表時には、過去に例のない危険な暑さが予測されるため、
不要不急の外出は控えましょう。また、「クーリングシェルター」を開放しますので、ご利用ください。
クーリングシェルター指定施設一覧 ◆期間 10月22日（水）まで

のぼりが
目印！



クーリング
シェルターの
指定



施設名	開放日時	施設名	開放日時
市役所	月から金曜日 8:30から 17:15（祝日を除く）	香芝郵便局	月から金曜日9:00から17:00 （祝日を除く） 郵便局の営業時間内に限る
総合福祉センター	毎日 8:30から17:15 （休館日となる祝日を除く）	香芝二上郵便局	
保健センター	月から金曜日 8:30から 17:15（祝日を除く）	香芝閑屋郵便局	
ふたかみ文化センター	毎日 9:00から17:30 （第1月曜日を除く）	香芝西真美郵便局	
総合体育館	毎日 9:00から22:00 （第1木曜日を除く）	香芝真美ヶ丘郵便局	
中央公民館	毎日 9:30から17:00 （第1木曜日を除く）	香芝別所郵便局	
地域交流センター	毎日 9:00から17:00 （第2・第4火曜日を除く）	香芝五位堂郵便局	火から日曜日 9:45から18:00 （月曜日が祝日の場合は開放可。 8月12日から15日はお盆休み。）
		ネットトヨタ奈良香芝店	

*解放場所など、詳しくは市ホームページでご確認ください。 *祝日等により休館日が変更になる場合があります。