

# 歯と口の健康を守りましょう！

◆問合先 保健センター健康衛生課 ☎0745-77-3965

何でもかんで食べることができると  
回答した者の割合

**男性86.0% 女性85.8%**

出典：令和6年国民健康・栄養調査

6月4日～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。

## 災害時に向けて備えましょう！

災害時は避難生活のストレスや偏った食生活などによって、お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、災害時にもお口のケアができるように備えておきましょう！

## ～良い歯を守るためのセルフケア～

毎日のセルフケアや定期的な歯科検診を心掛けましょう。

市ホームページでは歯みがきのポイントについて紹介しています！



市HP⇒



## ～「8020運動」とは～

厚生労働省では、80歳になっても自分の歯を20歯以上保つ、8020（ハチマル・ニイマル）運動が提唱及び推進されています。

## 幼少期からの予防が未来の歯の健康へ

乳歯のおし歯と永久歯のおし歯には強い関連が認められており、生涯を通じた歯の健康づくりに対する重要な時期とも言えます。

歯科疾患は、食生活や社会生活などに支障を来し、ひいては、全身の健康に影響を与えるとされています。

歯と口の健康を維持することは、幼少期から高齢期まで重要であり、今後の自身の健康及び未来に繋がります！

日本歯科医師会 HP



## 定期的な歯科医院への受診

歯が痛くなってから受診するのではなく、2か月～3か月に1度は通い、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。対象者のかたへ受診券（はがき）を送付します。

市HP



## 熱中症に注意しましょう！

◆問合先 保健センター健康衛生課 ☎0745-77-3965



市HP⇒



暑さを避けて、こまめに水分補給しましょう！

屋内・・・エアコンなどで温度を調節する。遮光カーテンやすだれを利用する。室温をこまめに確認する。  
屋外・・・帽子の着用により日差しを遮る。日陰を利用しこまめに休憩する。天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える。

水分補給・・・のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給する。（必要に応じて塩分も補給する。）



## 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」が発表時には、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、一時的に暑さから避難するために「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 ◆開放期間 10月21日（水）まで

施設名	開放日時
市役所	月曜日～金曜日 8:30～17:15（祝日を除く）
総合福祉センター	毎日 8:30～17:15 （休館日となる祝日を除く）
保健センター	月曜日～金曜日 8:30～17:15（祝日を除く）
ふたかみ文化センター	毎日 9:00～17:30 （第1月曜日を除く）
総合体育館	毎日 9:00～22:00 （第1木曜日を除く）
中央公民館	毎日 9:30～17:00 （第1木曜日を除く）
地域交流センター	毎日 9:00～17:00 （第2・第4火曜日を除く）
ホームプラザナフコ香芝店	毎日 10:00～17:00

施設名	開放日時
香芝郵便局	月曜日～金曜日 9:00～17:00（祝日を除く） *郵便局の営業時間内に限る
香芝二上郵便局	
香芝関屋郵便局	
香芝西真美郵便局	
香芝真美ヶ丘郵便局	
香芝別所郵便局	
香芝五位堂郵便局	
ネットヨタ 奈良香芝店	火曜日～日曜日 9:45～18:00 （月曜日が祝日の場合は開放可、お盆休みなどを除く）

\*開放場所など、詳しくは市ホームページをご確認ください。  
\*祝日などにより休館日が変更になる場合があります。

のぼりが目印！



市HP

