

## 歯を失う最大の理由は「歯周病」

歯周病は、歯垢(プラーク)の中の細菌によって歯肉に炎症を引き起こし、やがて歯を支えている骨を溶かす病気のことです。最終的に歯を失う原因となります。また、糖尿病などの全身疾患に影響を及ぼすことが分かっているため、口の中だけでなく、体の健康を守るためにも歯周病予防は重要です。



清潔に保たれて、出血のない健康な状態



歯垢が蓄積し、歯肉に炎症を起こし、出血する



歯周ポケットができ、歯石がたまり、うみが出る。歯を支える骨も溶けている

## 歯周病を予防するために

### ①セルフケア

食後や就寝前に歯を磨き、口の中を清潔に保ちましょう。

歯ブラシ…毛先が開いてないものを使う(1か月に1度は交換)

磨き方…鉛筆を持つように握り、歯と歯肉の境目や奥歯の溝に当て、小刻みに動かす

補助用具の活用…歯間ブラシやデンタルフロスなどを使用する

### ②プロフェッショナルケア

かかりつけ歯科医を持ち、年に1度は歯科健診を受けましょう。

健康について振り返ってみましょう。

いつまでも健康的な生活を維持するためには、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことが必要です。しかし、平成30年度に実施した川越市民の健康についてのアンケート調査の結果では、80歳で20本以上の歯を持つ方の割合は42・5%となっています。歯は一度失ってしまつと、元には戻りません。この機会に、自分の歯と口の健康について振り返ってみましょう。

ひんぴんきん

めざせ 健康寿命日本一!

健康かわごえ推進プラン

健康づくり支援課 ☎229-4121

## 休日・夜間診療

内科・小児科＝川越市医師会夜間休日診療所(小仙波町2丁目53-1 ☎222-3330)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時～11時▶午後1時～3時▶午後8時～10時

月～土曜日の受付時間…午後8時～10時

歯科(急患のみ)＝予防歯科センター(三久保町18-3 ☎224-3891)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時～11時30分

## 12月の休日当番医

受付時間は、午前9時～午後4時です。受診前に当番医に確認してください。

1日(日)	野村眼科医院(眼)	脇田町105アトレ1階118	☎222-7321
8日(日)	吉武皮膚科クリニック(皮)	的場2244-2	☎233-6861
15日(日)	たかだクリニック(内・消・外・肛)	鯨井新田22-9	☎239-5550
22日(日)	島田整形外科医院(整外)	中原町2丁目1-4	☎222-3576
29日(日)	本川越病院(内・整外)	中原町1丁目12-1	☎222-0533
30日(月)	赤心堂病院(内・外・循・産・婦・整外)	脇田本町25-19	☎242-1181
31日(火)	行定病院(内)	脇田本町4-13	☎242-0382



開催会場

■12月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739 収税課 ☎224-5837

14日(出)午前8時30分～正午。市民課(本庁舎1階)・収税課(本庁舎2階)・南連絡所。一部の業務は、取り扱いできません。

川越市公式 SNS



## 広報川越1451

「声の広報川越(CD)」 「点字広報川越」を作成しています。ご希望の方は、広報室までご相談ください。  
☎224-5495 ☎225-2171

■発行日/令和元年11月25日(毎月10日・25日発行)

■発行/川越市 〒350-8601埼玉県川越市元町1丁目3-1 <http://www.city.kawagoe.saitama.jp/>  
☎049-224-8811(代表) ☎049-225-2171

■編集/広報室

私的利用の範囲を除き、記事や写真の無断転載を禁じます。

この印刷物は、グリーン購入法に適合する紙を使用し、印刷用の紙へ、リサイクルできます。 リサイクル適性

Fontworks  
UDFont