

は み  
歯を見せて

わら いま みらい  
笑える今を 未来にも

けんこう  
健康だより

がつごう  
6月号



## ししゅうびょう 歯周病とは



けんこう は  
健康な歯



ししゅうびょう は  
歯周病の歯

きん あつ しこう  
ばい菌の集まりである「歯垢」や、  
しこう かた しせき は  
その歯垢が硬くなった「歯石」が、歯と  
は あいだ は  
歯ぐきの間にくっつくことで、歯ぐきが  
えんしょう は ささ ほね と  
炎症し、歯を支える骨が溶けてしまう  
びょうき  
病気です。



## ししゅうびょう こわ 歯周病はなぜ怖い？



えんしょう つづ きん きん だ どくそ けつりゅう の ぜんしん はこ  
炎症が続いていると、ばい菌やばい菌の出す毒素が血流に乗って全身に運ばれ、  
さまざま びょうき どうみゃくこうか ごえんせいはいえん ひ お びょうき とうりょうびょう  
様々な病気（動脈硬化、誤嚥性肺炎など）を引き起こしたり、病気（糖尿病、  
アルツハイマー になちしょう あつか  
認知症など）を悪化させるおそれがあることがわかってきました。



## ししゅうびょうよぼう 歯周病予防のポイント

1

まいにち はみが  
毎日ていねいな歯磨きをしましょう

ししゅうびょうよぼう きほん ひび はみが  
歯周病予防の基本は日々の歯磨きです。

は は さかめ は けさき  
歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあててみがきましょう。



2

ていきてき しか いいん じゅしん  
定期的に歯科医院を受診しましょう

しせき じばん と しか いいん じゅしん  
歯石は自分で取ることができないので、歯科医院を受診して  
と  
取ってもらいましょう。

3

くち なか かんそう ふせ  
口の中の乾燥を防ぎましょう

だえき さっきん きん こうか  
唾液には殺菌（ばい菌をたおす）効果があります。

くち なか かんそう だえき へ きん ふ  
口の中が乾燥すると唾液が減り、ばい菌が増えてしまいます。

と すいぶん  
こまめに水分を取ったり、うがいをしましょう。





## さわやか歯科検診（歯周病検診）



きかん  
期間

れいわ ねん がつ にち もく しゅうびょう ねん がつ にち ど  
令和6年8月1日（木）～ 令和6年11月30日（土）

たいしょうしゃ  
対象者

しょうわ ねん ねん ねん ねん へいせい ねん ねんう ひと  
昭和29年・39年・49年・59年・平成6年・16年生まれの人

● 対象の方には、7月下旬ごろに個人通知します

ひよう  
費用

500円

● ただし、四日市市国民健康保険に加入している人、生活保護世帯、  
しみんぜいひかせいせたい むりよう  
市民税非課税世帯は無料

がつ か か か げつ は くち けんこうしゅうかん  
6月4日（火）～10日（月）は「歯と口の健康週間」です。

と あ さき  
問い合わせ先

よっかいちし けんこう か でんわ  
四日市市 健康づくり課

電話：354-8282



## ステキ健康サポーター養成講座



たいしょうしゃ  
対象者

じゅうご けんこう かつどう  
受講後、ステキ健康サポーターとしてボランティア活動ができる、  
しなさいじゅう さいいじょう ひと  
市内在住の18歳以上の人

にちじ  
日時

れいわ ねん がつ にち がつ か か にち にち  
令和6年7月26日、8月2日、9日、23日、30日  
まいしゅうきんようび  
(毎週金曜日 9:30～11:30)

ないよう  
内容

せいかつしゅうかんびょうよぼう こうぎ うんどうじっしゅう うんどう ひと つた まな  
生活習慣病予防にかかわる講義や運動実習と、運動を人に伝えるコツを学びます。

ばしょ  
場所

あさけプラザ

ひよう  
費用

むりよう  
無料

ていいん  
定員

30人（5人以上の申し込みで開催します。）  
もう こ たすう ばあい ちゅうせん おこな さんか かひ ぜんいん つうち  
申し込み多数の場合は抽選を行い、参加の可否を全員へ通知します。

もうしこ  
申込み

もうしこみ けんこう かまどぐち しやくしょ かい  
申込フォーム、もしくは、健康づくり課窓口(市役所7階)へ

しめき  
締切り

れいわ ねん がつ にち きん  
令和6年6月28日（金）

さいがい かんせんしょうとう ないよう へんこう きょうしつ ちゅうし ばあい  
※災害・感染症等により、内容の変更や教室を中止とする場合があります。

けんこう せいかつしゅうかんびょうよぼう うんどう しょくじ まな  
健康づくりのため、生活習慣病予防の運動と食事について学び、  
こうざしゅうりょうご みどり こうえん なかま たの かつどう  
講座終了後、緑あふれる公園で仲間と楽しく活動しませんか？

と あ さき はっこう  
問い合わせ先・発行

よっかいちし けんこう か でんわ  
四日市市 健康づくり課

電話：354-8291