

### 生涯を通じた歯・口の健康づくり

# 未来の自分に 元気な歯と口を

11月8日は「いい歯の日」です。市民一人一人が自分の歯や口を守り、生涯にわたって食事や会話を楽しめるよう、市ではさまざまな事業を行っています。

問い合わせ 健康増進課 ☎(50)8430

### 歯を失う2大原因はむし歯と歯周病です

#### むし歯

乳幼児のむし歯は年々減ってきているものの、4歳以降から年齢と共に増加していきます。一度治療した歯は、後に再びむし歯になることが多く、むし歯にならないよう予防することが重要です。子どもの場合、歯の生えかわりが進む9歳ぐらいまでは保護者が仕上げ磨きをしましょう。

#### ☆予防にはフッ素の活用を

むし歯予防にはフッ素(フッ化物)が有効です。フッ素塗布、フッ素入り歯磨き剤・ジェル、フッ素洗口といった方法で利用することができます。

#### 歯周病

歯周病は細菌が原因で歯ぐきに炎症が起こり、歯を支える組織が壊れていく病気です。成人の80%以上がかかっているとも言われ、糖尿病、心臓病、動脈硬化、肥満、誤えん性肺炎など関係がないように思える病気も、歯周病菌が関連している場合があります。

#### ☆予防には歯間清掃を

予防の基本は口の中を清潔にすることです。歯磨きにプラスして、デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。自分で毎日行うセルフケアと、歯科医院で受ける歯石除去などの歯のクリーニングをあわせて行うことが大切です。

普段から何でも相談できる「かかりつけ歯科医」をもちましょう



### 在宅で療養中の方へ「お口の相談窓口」を開設しています

市では、今年4月から在宅で療養中の方への歯科保健サービスとして、歯科衛生士による相談窓口を始めました。

お口の困り事について、歯科衛生士が電話で相談を受け、必要なサービスにつなぎます。「入れ歯が痛い、ゆるい」「かむことができない」「歯に痛みがある」「訪問診療をしてくれる歯科医院を知りたい」など、お口に関することを気軽に相談ください。

相談内容により、歯科衛生士や歯科医師が訪問します。



**対象** 市内在住の在宅療養中の高齢者、難病者、障がい児・者

**費用** 相談については無料

#### 問い合わせ

藤沢市歯科医師会 ☎(26)3310  
(平日午前9時～午後5時)

### 歯磨き教室

夏休みなどに市内全児童クラブや保育園などで歯磨き教室を実施しています。小学生になると歯磨きなどがだんだん親の手から離れ、おやつや飲み物など、間食によって食習慣も乱れやすくなります。乳歯から永久歯に生え替わる時期でもあり、むし歯予防に注意が必要です。



### お口の科学教室～顕微鏡で見えるお口の世界



食べる、飲み込む、話す、笑う…知っているようで意外と知らないお口の働きについて、親子でいろいろな体験をしながら楽しく学ぶ教室を開催しました。

※今後の開催については、広報ふじさわなどでお知らせします

※各教室は、自治会やサークル、保育園、幼稚園、学校、企業などからの依頼もお受けします。健康増進課へお問い合わせください

## テレビ・ラジオ・インターネットでも市政・地域情報発信中!



ケーブルテレビ  
ジェイコム湘南

チャンネル  
11CH (デジタル放送)



地震などの災害時は、番組を中断して情報をお伝えします

■毎日4回放映=午前9時/正午/午後8時/午後11時30分

### 「ふじさわ情報ナビ」番組ガイド

10月26日(月)～11月1日(日)	11月2日(月)～8日(日)	11月9日(月)～15日(日)
<b>【カラフルフジサワ】</b> 湘南藤沢ロケ地マップでGO!	<b>【カラフルフジサワ】</b> 子どもたちの様々な工作が! 工夫が! アイデアが! ~第46回藤沢市総合かがく展	<b>【カラフルフジサワ】</b> 未来の自分に元気な歯と口を ~11月8日はいい歯の日
<b>【広報ふじさわTV】</b> スポーツまつりふじさわ2015について	<b>【ふじさわトピックス】</b> ・ふじさわ江の島花火大会 ・10月市長定例記者会見	<b>【広報ふじさわTV】</b> 市の職員や関連団体の方が行政情報や活動内容についてお話しします
<b>【ふじさわごはん】</b> 藤沢産の食材を使った簡単な料理を紹介します	<b>【キュンとするまち。藤沢】</b> 「ふじさわファンクラブ」応援メンバー 富田京子さんの声を紹介します	<b>【ふじさわごはん】</b> 藤沢産の食材を使った簡単な料理を紹介します

### ふじさわメールマガジン配信サービス

携帯電話やパソコンに、防災や子育てなど市政に関するメールマガジンを配信しています。mm@fujii-anshin.netまたは右記のQRコードを読みとって空メールを送信し登録してください。



登録用QRコード

### 藤沢市公式Facebookページ いいね!してね!

### 「ColorFULL FUJISAWA (カラフルフジサワ)」

市内の身近な話題や観光情報などをお伝えします。

問い合わせ 広報課 ☎内線2122 ©番組の内容は予告なく変更される場合があります

藤沢エフエム放送 <http://www.radioshonan.co.jp>

レディオ湘南の放送はインターネットでも聞くことができます。 <http://www.simulradio.jp>

**ハミングふじさわ** (30分) …健康・子育て・防災・サークル活動など、身近な話題や市民の声を届けます

■放送時間 = 月～金曜日の午前10時 / (再放送 午後7時)

コーナー名	放送日	内 容
輝け! 部活動 …毎週月・火曜日	10月26日・27日	藤ヶ岡中学校
	11月2日・3日	高浜中学校
	11月9日・10日	善行中学校
ふじさわ歴史探訪 …毎週水曜日	10月28日・11月4日	藤沢市の歴史や文化財などについて紹介します
私の文庫 …毎週水曜日	10月28日	鴨長明の「方丈記」を読む…北原弘明(文芸ふじさわ第49集)
	11月4日	テキヤの寅さん…森真彦(文芸ふじさわ第49集)
サークル紹介 …毎週木・金曜日	10月29日・30日	村岡朗読会…村岡公民館
	11月5日・6日	ラグリー湘南(社交ダンス)…村岡公民館

- 防犯・防災メモ…毎週月～金曜日 ●3年目職員紹介…毎週月曜日
- すくすく子育て・いきいき健康…毎週火曜日 ●本だより(新刊図書・点字図書紹介)…毎週火曜日
- 週末情報/街の話題…毎週木曜日 ●FM 広報ふじさわ…毎週金曜日

各コーナーへのご意見やメッセージなどを募集しています。ファクスは☎(29)2121、Eメールは [humming@radioshonan.co.jp](mailto:humming@radioshonan.co.jp) までどうぞ!

### ハミングインフォメーション(5分) …市からのお知らせや、催し物などを紹介します

◎月～金曜日 = 午前8時/午後3時/午後6時 ※午後6時からは外国語での紹介です(月曜日…中国語、火曜日…韓国語、水曜日…ポルトガル語、木曜日…英語、金曜日…スペイン語)

◎土・日曜日 = 午前9時54分(週末の休日診療紹介あり) / 午後3時/午後4時54分

### ラジカルなび(5分) …5カ国語で簡単な会話と文化を紹介する外国語講座です

■放送時間 月～金曜日の午後0時54分 / (再放送) 午後3時54分

●月曜日…中国語、火曜日…韓国語、水曜日…ポルトガル語、木曜日…英語、金曜日…スペイン語