

2016年(平成28年)

5/25

NO.1584



広報ふじさわ



藤沢市コールセンター

☎0466(28)1000

午前8時～午後9時
(年中無休)

発行日 毎月10日・25日
編集 藤沢市広報課
〒251-8601 朝日町1-1
☎0466(25)1111
FAX0466(24)5928
〈休日・夜間は☎0466(25)1114〉

5月1日現在の推計人口426,014人(男211,056人、女214,958人) 世帯数182,070世帯



お口の健康を守りましょう

健康も 楽しい食事も いい歯から



歯・口腔の健康づくりは、生活習慣病の予防など全身の健康保持増進に重要な役割を果たします。
イベントに参加して、改めてお口の健康について考えてみませんか。

問い合わせ 健康増進課 ☎(50)8430、FAX(28)2121

日頃からお口のケアをしましょう

●「かかりつけ歯科医」で定期健診

お口の健康を保つためには、歯の痛みなどの異常を感じない場合でも、年に1回以上の受診をお勧めします。

●歯と歯の間の清掃も忘れずに

歯と歯の間は歯垢が付きやすいため、デンタルフロスや歯間ブラシを活用しましょう。

●笑って楽しくお口の体操

いつまでも食事や会話を楽しむため、顔や舌の筋肉を動かす健口体操を始めましょう。



目をしっかり閉じ、唇を横に引き頬を上げます



口をすぼめ、目を寄せます



目と口を大きく開け、目線を上へ向けます



頬を思い切り膨らませます

お口の健康フェスティバル2016

とき 6月5日(日)午前10時30分～午後3時30分

ところ 湘南台駅地下イベント広場

内容 口臭測定、リスク検査(むし歯・歯周病)、ブラッシング指導、食品釣りゲームほか

費用 無料

問い合わせ 藤沢市歯科医師会 ☎(26)3310
または健康増進課



成人歯科健康診査を受診しませんか

期間 6月1日(水)～10月31日(月)

内容 歯や歯ぐきのチェック、歯周ポケットの測定

対象 4月1日～2017年3月31日に40・44・47・50・53・56・60・62・65・70歳になる方

費用 500円

※対象者には5月下旬に受診券を郵送します。6月に入っても受診券が届かない方はご連絡ください

※詳細は「成人検診のお知らせ」をご覧ください

主な内容

●特集 障がい者差別解消法をご存じですか…6・7面



市では、障がいの有無にかかわらず互いに尊重し合える社会を目指した取り組みを進めています。

●市民活動を応援します……………8面



市では、市民活動の推進を図るため、さまざまな活動の拠点となる施設を設置しています。

公民館…2～4面、スポーツ…4・5面、カルチャー…7面、くらしの情報ガイド…9～11面

藤沢
するまち。
キュンと



詳しくはwebで