

歯と口を大切に

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯・口の健康を守ることは、全身の健康を守ることに繋がります。

問い合わせ

健康づくり課 ☎(50)8430、FAX (50)0668

1 すき間ケアで歯と歯ぐきを守る！

歯と歯の間には歯ブラシの毛先が届かず、磨き残しができてしまいます。すき間の歯垢を取り除くためにデンタルフロスや歯間ブラシを毎日のお手入れに取り入れましょう。



2 予防しよう！オーラルフレイル

「食べこぼす」「滑舌が悪い」など、口まわりの「ささいな衰え」のことを「オーラルフレイル」といいます。この衰えを放っておくと、低栄養や筋力・心身の活力の低下につながります。



自分でできるオーラルフレイルチェック

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を使用している	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	0
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物がかめる	0	1
1日に2回以上は歯を磨く	0	1
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0	1

合計の点数
0～2点 オーラルフレイル 危険性は低い
3点 オーラルフレイル 危険性あり
4点以上 オーラルフレイル 危険性が高い

3 かかりつけ歯科医を持ちましょう！

お口の健康を保つためには、歯磨きなど毎日のお手入れと合わせて、専門家による歯石除去やクリーニングが有効です。半年から1年に1回は歯科健診を受けましょう。



一つでも当てはまった方は、お口の健康体操とお手入れで予防・改善に取り組みましょう。

オーラルフレイル予防リーフレット、健口体操リーフレット

配布場所 市役所本庁舎総合案内、保健所、各市民センター・公民館

※右記の二次元コードからもご覧になれます



成人歯科健康診査が始まります

とき 6月1日(火)～10月31日(日)
内容 むし歯・歯周病の診査、歯周ポケットの測定ほか
対象 2021年4月1日～22年3月31日に20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70・80歳になる方

費用 500円(免除制度あり)
※対象者には5月下旬に受診券を郵送します
※詳細は「成人健診のお知らせ」をご覧ください
※受診時期は医療機関にご相談ください



藤澤浮世絵館で新たなグッズを販売開始

浮世絵をあしらったグッズを販売しています。

問い合わせ

藤澤浮世絵館 ☎(33)0111、FAX (30)1817
または郷土歴史課 ☎内線6731、FAX (50)8432

広重 いぬ☆ねこ サコッシュバッグ

歌川広重の描いた絵手本「草筆画譜」から、子犬と子猫の柄をプリントしたB5判サイズのバッグです。使用した絵手本は企画展「ザ・ライバル 広重・国芳・三代豊国の共演 東海道五十三対の世界」で展示しています。

販売価格 900円



サコッシュバッグと2021年カレンダーのお得なセットもあります



A5判クリアファイル

「東海道 七 五十三次之内藤沢」(四ツ谷の立場)

旧東海道の四ツ谷交差点付近の宿場と宿場の間の休憩地を描いたクリアファイルです。

販売価格 100円

一筆箋(市の花・鳥・江の島風景)

歌川広重の作品から市の花(フジ)や市の鳥(カワセミ)、江の島が描かれた風景を集めた一筆箋です。

販売価格 300円



※藤澤浮世絵館は、月曜日(祝日の場合は翌平日)、展示替え期間は休館

広報ふじさわ プレゼントコーナー

今回は、(株)さんこうどう(本町1-3-33、☎(27)2511)の「藤沢百景オリジナルポストカード」(8枚入り)を抽選で5人にプレゼントします。



申し込み・問い合わせ

はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号と広報ふじさわを読んだ感想を書いて、6月7日(月)〈必着〉までに広報シティプロモーション課「広報ふじさわプレゼントコーナー」(〒251-8601朝日町1-1) ☎内線2122、FAX (24)5929へ
※当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます
※本企画に協賛していただける市内事業者を募集しています

