

今日からできるお口の備え 11月8日は“いい歯の日”

毎日の歯とお口のケアは、災害時やこれからの季節に流行する感染症の予防にもつながります。災害への備えと冬の感染症対策という視点から、お口の健康づくりを実践してみましょう。
問い合わせ 健康づくり課☎(50) 8430、FAX (28) 2280

災害時、お口の清潔が命を守る

地震や台風などの災害時は、水や電気が不足し、歯みがきや入れ歯のお手入れを思うようにできなくなることがあります。お口の中が不衛生な状態が続くと、むし歯や歯周病が進むだけでなく、高齢の方は誤嚥性肺炎を引き起こす危険があります。避難生活で体力が落ちていると、肺炎が命に関わることもあります。

非常用持ち出し袋には飲料水や食料だけでなく、歯ブラシや歯みがきシート、入れ歯洗浄剤などの口腔ケア用品も一緒に準備しておきましょう。

災害時のお口のケアについては、厚生労働省の冊をご覧ください。



水が不足しているとき、歯みがきやうがいはどうすればいいの？

● うがいは、少しの水やお茶でOK！

ペットボトルのキャップ1～2杯の水やお茶を口に含み、歯の隙間や舌に行きわたらせて「くちゅくちゅ」と数回繰り返しましょう。

● 歯磨き粉は控えめに

水が不足しているときは、歯磨き粉は使わず、歯ブラシを少量の水で濡らすか、液体ハミガキ(デンタルリンス)を使って歯を磨きましょう。



チェックしてみよう！災害時のお口の備え

- ☐ 非常用持ち出し袋に歯ブラシを入れている
- ☐ 歯みがきシートやうがい用の水を準備している
- ☐ 入れ歯ケースや洗浄剤を準備している
- ☐ 定期的に歯科検診を受け、治療しなければならない歯を放置していない



歯みがきは冬の感染症予防にも効果あり

冬はインフルエンザや風邪の流行が心配な季節です。お口を清潔にしておくことで感染症の予防にも効果があります。最近の研究では、歯周病菌が多いとインフルエンザにかかりやすくなることが報告されています。

毎日の歯みがきで、お口から健康を守りましょう。



2025年度 自治町内会長めぐり

自治会・町内会の事例紹介や講演会などを通して、自治会・町内会の活動のヒントを探してみませんか。

問い合わせ 市民自治推進課☎内線2512、FAX (50) 8407

と き 11月22日(土)午後1時30分～4時15分

と ころ 湘南台文化センター市民シアター

内 容

- ★感謝状贈呈式
- ★鶴沼地区町内会自治会連合会、片瀬地区自治町内会連絡協議会による事例紹介
- ★自治会・町内会活性化講演
「停滞から前進へ—これからの自治会・町内会のアクションを考える」
〈講師＝2024年度コミュニティ設計アドバイザー山根亮氏〉
- ★江ノ島電鉄(株)、キャンプサイコー合同会社柳井隆宏氏、藤沢市市民活動支援施設手塚明美氏など自治会・町内会協力事業者による事業紹介



対 象 自治会・町内会活動に携わっている方

※要約筆記あり

※手話通訳希望の方は11月5日(水)までに電話で市民自治推進課へ

費 用 無料

申し込み 不要

山根亮氏



テレビ・ラジオ・SNSなどでも市政・地域情報発信中！

藤沢市広報番組

ふじさわ情報ナビ
FUJISAWA CITY INFORMATION

J:COM(ケーブルテレビ)
地上デジタル11CH(藤沢市内)

■毎日3回放映＝正午／午後8時／午後10時

※特別番組等の放送のため、放送時刻が変更される場合があります。

「ふじさわ情報ナビ」番組ガイド

10月20日(月)～26日(日)	10月27日(月)～11月2日(日)	11月3日(月)～9日(日)
【カラフルフジサワ】 藤沢産利用推進店を紹介しま す～地産地消の取組	【ふじさわトピックス】 村岡市民センター特集	【カラフルフジサワ】 脱炭素社会の実現に向けて～ 市民・事業者・行政が連携し た取組

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)」

FM 83.1 **ラジオ湘南**
MHz
藤沢エフエム放送

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

アプリからも聞く
ことができます



ハミングふじさわ(30分)…健康・防災・サークル活動など、身近な話題や市民の声をお届けします

■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
私の文庫 毎週水曜日	10月29日	しろくまとわたし…西村明莉(わかふじ75号)
	11月5日	あさがお…長谷川ひなた(わかふじ75号)
知りたい！藤沢産 毎週木曜日	10月30日	27's Tsuna's
	11月6日	Lohen Grin
サークル紹介 毎週木・金曜日	10月30日・31日	土曜ヨガサークル…村岡市民センター
	11月6日・7日	湘南陶友会…遠藤市民センター
●大好きふじさわ／ふじさわSDGs共創パートナーコーナー(第4週)…月・火曜日		
●防犯・防災メモ…月～金曜日 ●街の話題…月曜日		
●いきいき健康…火曜日 ●本日より…火曜日		
●ふじさわ歴史探訪…水曜日 ●週末情報…木曜日 ●FM広報ふじさわ…金曜日		

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

◎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情報発信番組です

◎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

問い合わせ 広報シティプロモーション課☎内線2122、FAX (24) 5929 ◎番組の内容は予告なく変更される場合があります