



歯周病予防に定期検診と口腔ケア

### アンケートから見える市民のお口の状況

市では、健康診査の会場で「歯とお口の健康チェックアンケート」とブラッシング指導を実施しました。その結果、次のようなことが分かりました。

- ◆ 40歳代で平均27.6本ある歯は10代上がるごとに2本ずつ減少している
- ◆ かかりつけ歯科医がある人は83%だが、定期検診の受診率は35%と少なかった
- ◆ 1日の歯磨きの頻度は全体では2回の人が多いが70代では1回の人が増える

#### 《女性の方が歯が健康》

男女で比較すると、歯磨きの回数は男性は1回が多く、女性は3回が多い。定期検診の受診率も女性の方が10%程度多い結果となりました。歯の本数の平均は70歳代になると女性の方が4本も多く、男女でこのような差が見られたのは、定期検診や日々の口腔ケアの積み重ねの成果だと考えられます。

日々の歯みがきなどの口腔ケアと定期的な歯科検診の受診で歯周病を予防しましょう。

#### ◆ 80歳で20本の歯を目指そう

厚生労働省によると、20本歯があると食事にほぼ満足できるといわれており、本市でも、80歳で20本の歯を残そうという8020運動を推進しています。いつまでも健康な歯でおいしく食事を摂るために、80歳で20本の歯を残すことを目指しましょう。



《保健センター》

#### 歯周疾患検診の申し込みは2月28日まで

平成28年度の歯周疾患検診の対象は40・50・60・70歳の人。申し込み期間は2月28日(火)まで。協力歯科医療機関で早めの予約を。  
 歯保健センター (☎65・0065)

心の健康講座

### ストレス解消にコミュニケーションと運動を

現代では、質の高い仕事をたくさん任される上に職場の人間関係も重なり、職場でのストレスがたまりやすい他、スマートフォンの普及で、情報や連絡が24時間入るため、脳が休まる時間が少なくなっています。



▲講演する鎌田さん

市では、このような状況を踏まえ、12月18日に中総合会館でこころ元気研究所所長の鎌田敏さんを講師に、「心の健康講座」を実施。ストレスを生じさせないことや、ストレス解消の方法を教わりました。主な内容は次のとおり。

#### 《「いい空気」は感染する》

職場のストレスの最大の原因は人間関係。心のシャッターを開いて、相手の立場に立って話を聞くことやお互いのコミュニケーションが大切。そうして作った職場のいい雰囲気、「いい空気」は感染していきます。

#### 《まずは体を動かそう》

ストレスで緊張しているとき、心をコントロールするのは難しいですが、身体は比較的コントロールしやすいです。まずは散歩など身体を動かすことで、心をほぐしてストレスの解消につなげましょう。

《保健センター》

カレンダー

### 教室と相談 歯保健センター(☎65・0065)

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	2月20日(月) 9時30分～11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など	なし	無料	不要
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	H26.2.9～26.8.28生まれ	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着20人	300円	2日休から電話で
	2歳児	H26.8.29～27.2.15生まれ		先着20人		20日(月)から電話で
離乳食教室	5～6か月児の保護者	2月17日(金)	離乳食の話と試食	先着15人	無料	2日休から電話で
		14時～15時30分				
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	2月27日(月) 9時～11時30分	妊娠中の相談、 産後や子育ての相談	なし	無料	不要
心の健康相談室	市内在住の人	2月27日(月) 11時～15時45分	子育ての悩みや人間関係、 仕事のストレス など	先着3人	無料	2日休～24日金までに電話で

### 冬の特別企画 カタチであそぶ 子育て交流施設「あそびあむ」

12月17日～28日に子育て交流施設「あそびあむ」で冬の特別企画「カタチであそぶ」が行われ、身の回りにある「カタチ」に注目したさまざまなあそび体験を実施。あそびながら、いろいろなカタチを体感しました。

#### 【カタチであそぶ】を紹介

- ◆うきでるカタチ…色鉛筆で「こすりえ」をしてカタチをうつす
- ◆かんじるカタチ…箱の中に入っているモノを触った感触と貼ってある写真とを比べる
- ◆つちのカタチ…土ねんどで「まる」や「しかく」を作り、積んだり並べて飾る



▲ものカタチを取り出してみよう(うきでるカタチ)



▲この感触は、このカタチだ!(かんじるカタチ)



▲ねんどを組み合わせているんなカタチに(つちのカタチ)

### 防災訓練を実施 地震発生時の対応を確認



▲各地域の被害状況を地図に記入

阪神・淡路大震災から22年が経った1月17日、市では大規模地震を想定した防災訓練を実施しました。

訓練は「同日7時30分に府北部を震源とした大規模地震が発生し、本市では震度6強を観測。市内各所で道路の寸断や損壊、家屋の倒壊が見られ、停電も発生している」という想定で、市役所本庁で災害対策本部設置・運営訓練を実施。また、舞鶴西港第3ふ頭では、府災害派遣等運用訓練も同時実施され、海上自衛隊のヘリコプターによる救急患者輸送訓練や海上保安庁、警察、府水難救済会が船艇による住民や救急患者の輸送訓練などを行い、防災関係機関と連携して災害時の対応や手順などを確認しました。



▲海上自衛隊のヘリコプターによる負傷者の搬送



▲海上保安庁の船艇による急病者の搬送



▲海上自衛隊の船艇による住民避難訓練

