



6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口をトラブルから防ぐために

あなたは定期的に歯科健診を受けていますか。歯と口をトラブルから防ぐためには、正しい歯みがきや規則正しい生活習慣を送るなどのセルフケアと、歯医者さんによる定期的な歯科健診が重要です。

もしかして歯周病？

気になる症状をチェック

- 歯を磨くと歯ブラシに血が付く
- 歯茎が腫れている
- 口臭が気になる
- 歯がグラグラしている
- 歯茎を押すと血が出る

セルフケア！毎日の歯みがきとよい生活習慣！

① 歯みがきは「毎食後」と「寝る前」に

歯ブラシだけで汚れを落とすのは難しいです。デンタルフロスや歯間ブラシなどの併用がおすすめです。

② 生活リズムを整える

日常の生活習慣の乱れが歯周病につながります。規則正しい生活を心がけましょう。

③ 疲れやストレスをため込まない

歯周病は感染症なので、日常生活を見直し、疲れやストレスをためず免疫力を高めるための生活習慣を身につけましょう。

④ たばこをやめる

禁煙をすると、歯を支える組織の状態が良くなるため、歯周病のリスクが下がり、治療効果が上がります。

**かかりつけ歯科医を
選ぶポイント**

① 自宅や職場から近く通いやすい

歯周病検診を受けよう！

令和7年度歯周病検診

歯周病検診を受けよう！

歯周病検診は、歯周病の早期発見と予防に特化した検診です。主に、問診や歯周組織の確認などを行います。

市では、妊婦、20歳・30歳・40歳・50歳・60歳の方を対象に費用助成を行っています。対象の方には受診券を発送しています。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

歯周病検診を受けよう！

② 症状や治療法・時間・費用など丁寧に説明してくれる

③ 必要に応じて専門の病院や歯科医院を紹介してくれる

④ 治療だけでなく、予防から継続管理までしてくれる

スタッフ・入居利用者様募集中

社会福祉法人 特別養護老人ホーム上原 ☎0296-71-6888

〒309-1226 茨城県桜川市上野原地新田154-4 担当：益子

私たちと一緒に働きませんか？

社会福祉法人 上原学園 ☎0296-75-2509

〒309-1226 茨城県桜川市上野原地新田159-1 担当：杉山・宮田

■問合先／健康推進課 ☎0296-75-3159（直通）

健康ガイド 7月分

住民健診予約開始のお知らせ

岩瀬福祉センターでの住民健診が7月29日（火）から始まります。下記のいずれかの方法でご予約ください。

- インターネット予約
7月8日（火）20時～ <https://kenko-link.org/>
- コールセンター予約（☎0570-077-150）
7月9日（水）～11日（金）9時～17時

詳しくは
コチラ▶



きらきら健康講座

ストレスに負けない、自分らしい生き方へ。公認心理師が贈るこころの健康入門講座です。心の健康と幸福度を高め、豊かな人生を送るための第一歩を踏み出しませんか。

- 日時／7月25日（金）10時～11時30分
- 場所／岩瀬福祉センター 2階 会議室
- テーマ／いつまでも自分らしく生活する～こころの健康入門講座～
- 講師／神白 翼氏（公認心理師）
- 定員／50名（先着順）
- 申込方法／①電子申請で申し込み
②健康推進課に電話（☎0296-75-3159直通）

詳しくは
コチラ▶



●各種相談（要予約）

こころの健康相談（精神科医による個別相談・1人30分程度）		
日時	7月17日（木）①14時～ ②14時45分～	会場 岩瀬福祉センター
子育て相談（精神保健福祉士による個別相談・1人1時間程度）		
日時	7月24日（木）①10時～ ②11時～	会場 岩瀬福祉センター
総合健康相談		
日時	7月11日（金）10時～11時30分	会場 乳幼児相談…こども家庭センターさくらっこ 上記以外…岩瀬庁舎

●休日当番医 診療時間／9時～12時、13時～16時 受付時間／9時～11時30分、13時～15時30分

診療日	医療機関名	住所	連絡先
7月6日（日）	阿部田医院	真壁町亀熊 123-1	☎0296-55-0305
7月13日（日）	鍋木クリニック	加茂部 4-1	☎0296-76-3131
7月20日（日）	吉原医院	明日香 2-31	☎0296-75-1177
7月21日（月）	けんせいクリニック	岩瀬 207-1	☎0296-71-8111
7月27日（日）	延島クリニック	東飯田 658	☎0296-58-5058

うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります

お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎029-869-9128

結婚相談所ムスベル

まかせて安心！30年以上の信頼の実績

●ハクビシン●コウモリ●感染症
●アライグマ●白アリ●ネズミ●除菌

害虫・害獣防除はプロにお任せ！施設やオフィスの抗ウイルス・抗菌もお任せください！

株式会社 北関東ホームサービス

〒308-0007 筑西市折本754-2 ☎0120-16-6474