

肝炎ウイルス検診

問 健康課成人保健係 ☎48-3751

ウイルス性肝炎とは、肝炎ウイルスに感染して肝細胞が壊れ、肝臓の働きが悪くなる病気です。自覚症状がほとんどないまま病気が進行していき、放置すると慢性肝炎や肝硬変、肝がんになるおそれがあります。肝炎ウイルスに感染しても、適切な健康管理と治療で病気の悪化を予防することができます。この機会に検診を受けましょう。

時 6月1日(月)～11月30日(月)

所 指定医療機関

※詳細は保健センターに問い合わせてください。

内 B型・C型肝炎検査

対 40歳以上（1987年3月31日以前生まれ）の人

※過去にB型・C型肝炎の治療や検査を受けた人は除きます。

受診方法 保健センターで受診券を受領後、予約の上、指定医療機関



6月4日～10日は歯と口の健康週間 歯と口の健康から全身の健康に！

問 健康課母子保健係 ☎48-3752

歯と口の健康週間とは、歯と口の健康に関する情報の発信、むし歯や歯周病などの予防に関する適切なセルフケアの習慣づけ、定期的な歯科健診（かかりつけ歯科医をもつこと）を推奨し、歯の寿命を延ばし、健康の保持増進につなげることを目的としています。

近年、「オーラルフレイル」という言葉を耳にすることが増えています。オーラルフレイルとは、歯や口の“ささいな衰え”が積み重なっている状態です。

▼オーラルフレイルの主な症状（初期サイン）

- 1 **「噛む・食べる」機能の低下**
固いものが噛みにくくなる、食事に時間がかかる、食べこぼしが増える。
- 2 **「飲み込む」機能の低下**
むせる回数が増える、喉に食べ物がつかえやすい。
- 3 **「話す」機能の低下**
滑舌が悪くなる、サ行やタ行が言いづらい。
- 4 **口の環境**
口の中が渇く、口臭が気になる。

▼オーラルフレイルの対策

- 1 **毎日の食事、口腔ケア**
食事はしっかり噛むことを意識し、食べた後歯をみがく習慣を取り入れましょう。
- 2 **口腔機能トレーニング**
パタカラ体操：「パ・タ・カ・ラ」と各10回程度発音する。唇・舌・喉の筋肉を鍛え、飲み込み力をアップさせます。



早期発見・早期対処が全身の健康寿命を延ばす鍵となります。かかりつけ歯科医によるケアと定期的なメンテナンスを心掛けましょう。