

あなたは大丈夫？

体の病気とも深いかわりがある歯周病。次のようなチェックで早めに見つけて対処しましょう。

歯周病セルフチェック

次の項目のあてはまるものに、チェックしてみてください。

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。または人から指摘される。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、おむすび形になっている。
- ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- 歯ぐきから膿が出たことがある。



判定

チェックが0 …これからもしっかりと歯みがきを行い、少なくとも年に1度は歯科検診を受けましょう。

1～2個 …歯周病の可能性があります。まず、歯みがきのしかたを見直し、念のためにかかりつけの歯科医院で歯周病かどうか、歯みがきがきちんと出来ているか、確認してもらいましょう。

3～5個 …初期あるいは中等程度の歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。

正しいケアで歯周病はこわくない！



三和まちかどスナッフ

城山

町づくり委員会 5月30日



高橋 防災訓練 5月24日

高橋小学校体育館にて行われ、住民や関係機関約120名の参加がありました。



おいしいじゃが芋たくさんとれたぞ～！



池上

谷尾崎福寿会 5月9日

セラバンドを使って皆で健康体操しましたよ～。

活動報告

介護ミニ講座

5月20日実施 18名参加



日赤熊本県支部 坂本様より知っている便利な介護方法を教えていただきました。

「脱健着患」で行なうと着替えやすいね。



こうやって話をする事が介護のストレス軽減につながると思います。

ささえりあ三和便り

今年度は計4回発行します。次回は10月です。お楽しみに！



発行元

熊本市高齢者支援センター
ささえりあ三和
熊本市西區城山下代4丁目
10-16B号室

☎096-329-6743