



中里 ☎(57)3920  
小泊 ☎(64)3748

## 歯からはじまる健康生活

毎年、「6・4」にちなんで6月4日からの1週間を「歯の衛生週間」として、各地で様々な取り組みが行われてきましたが、25年度より『歯と口の健康週間』という名称に変わりました。これには「歯」だけではなく、歯を含めた口全体への健康意識を高めるというねらいがあります。

乳幼児期・学童期は、健診や学校でのブラッシング指導など積極的な取り組みがなされるため、むし歯対策は子どもものもの!? と思いがちです。しかしいつの年代も、「歯と口の健康」は、豊かに生きるための原点です。

### 侮れない!! 歯周病とむし歯

歯周病とむし歯は、歯を失う最も大きな要因の1つです。口の中に糖分が残っていると歯周病菌のかたまりを作り出し、プラーク(歯垢)となり、歯と歯ぐきの間に入り込んで炎症を起こします。歯周病は、悪化すると歯を支えている骨までも破壊し、歯が抜けてしまいます。

また、歯周病は全身にも大きな影響を及ぼします。口の中が増えた歯周病菌が、血管に入って全身に広がり、肺炎を引き起こしたり糖尿病や心疾患などの生活習慣病を悪化させたりもします。

### \*子どもの歯周病\*

歯周病は大人の病気というイメージが持たれていますが、平成17年の厚生労働省の歯科疾患実態調査によると、5歳9歳の子どもの約4割、10歳14歳の約5割が、歯周病の初期症状である歯肉炎にかかっている事が報告されています。原因としては、歯みがきが不十分なこと、柔らかいものを多く食べていることなどが指摘されています。歯周病は決して中高年だけの病気ではありません。

### 喫煙と健康について考えてみませんか?

毎年、5月31日は、世界保健機構(WHO)が定める「世界禁煙デー」、そして日本では、6月6日までの1週間を「禁煙週間」として各地で積極的なたばこ対策を行っています。

喫煙は、がんだけでなく、様々な生活習慣病の発症や悪化と関係しています。また、たばこの煙を周囲の人が吸うことで生じる受動喫煙の問題も注目されています。とくに、妊婦さんやお腹の中の赤ちゃん、乳幼児は影響が大きいことがわかっています。ご自分の健康や家族の健康のために、たばこについて見直してみませんか?

### \*保険適用で

### 禁煙治療ができます

たばこをやめてみたものの、なかなか続かず、「意志が弱い」と肩身の狭い思いをしたという話をよく耳にします。禁煙が難しいと言われるのは、単に意志の問題だけではなく、たばこに含まれるニコチンに依存している可能性があります。また目覚めの1本、食後の一服などを毎日繰り返すことにより、その行動とたばこが一体化してしまい、習慣による心理的依存の状態になっていきます。禁煙の大敵、『ニコチン依存』にいかに対処するかが成功のカギと言えます。病院や薬局を利用し、ストレスが少なく禁煙することが可能です。医療機関や禁煙サポート

薬局に相談してみてください。  
(町内の保険適用医療機関)

・井沼 洋クリニック  
・小泊診療所

### \*パパの禁煙応援します!

妊婦さんや子どもの健康影響を防ぐために、母子の受動喫煙防止キャンペーンの一環として、妊婦さんの夫(パートナー)に対する禁煙支援を行っています。

対象：妊婦さんの夫(パートナー)で禁煙にチャレンジしたい方

\*通常8週間禁煙指導を行いますので、その後の必要な禁煙補助剤に関する費用は本人負担となります。

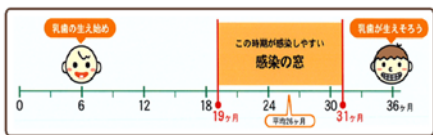
### 申し込み先：禁煙サポート薬局

※このステッカーが目印です



### 虫歯菌の感染を予防しよう

- 箸やスプーン、歯ブラシなど家族との共用、噛み与えなど、家族の唾液がふれた物を口に入れる機会を防ぐ
- 家族みんなで口腔衛生に心がける



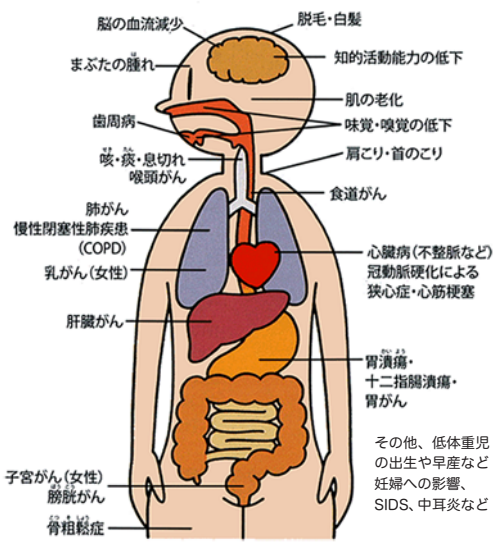
### よい歯のシニアコンテストのお知らせ

青森県歯科医師会では、歯の衛生週間にちなみ、毎年よい歯のシニアコンテストを実施しています。健康な自分の歯をお持ちの方、この機会にぜひ応募してみませんか? 自薦・他薦は問いません。

■対象…満60歳以上の青森県民。ただし、過去のシニアコンテストで優秀賞を受賞した方、8020認定者と認定された方は除きます。

※詳細につきましては、保健センターまでお問い合わせください。なお応募する方は7月末までにお知らせ願います。

### 喫煙がもたらすおまな健康への害



# まちのイベントカレンダー

6月			7月		
16	日	9:00~ こどもり新鮮朝市(小泊漁協前おまつり広場)	1	月	9:00~12:00 脱メタボ相談(保健センター) 10:00~11:30 運動教室(中央公民館) 18:30~20:00 講演会『おっぱい(母乳)の不思議』(中央公民館)
17	月	9:00~12:00 脱メタボ相談(保健センター)	2	火	
18	火		3	水	
19	水		4	木	12:15~ 3歳児健診(中里保健センター)
20	木	11:00~ 子宮がん・乳がん検診(内潟公民館)	5	金	
21	金		6	土	
22	土	11:00~ 農産物加工販売施設「ピュア」一般廃棄物最終処分場合同落成式(パルナス)	7	日	9:00~ 町民大運動会(運動公園) 9:00~ 津軽地区小学生卓球選手権大会(体育センター)
23	日	9:40~ 今泉賽の河原例大祭(今泉地区)	8	月	9:00~12:00 脱メタボ相談(保健センター)
24	月	9:00~12:00 脱メタボ相談(保健センター) 10:00~11:30 運動教室(中央公民館)	9	火	
25	火	10:00~11:30 献血(つがるにしきた農協武田支店前) 13:00~16:30 献血(中里ショッピングタウンベル前)	10	水	12:50~10:00 2歳6か月児歯科健診(中里保健センター) 13:00~14:00 健康相談(小泊保健センター) 15:00~16:00 健康相談(すくすくしたまえ館) 14:30~16:30 運動教室(中央公民館)
26	水	13:30~15:30 講演会『発達障がい児者の特性と具体的な支援について』(パルナス)	11	木	9:00~ 骨密度健診(中里地域) 13:30~ 骨密度健診(小泊地域)
27	木	乳児健診(中里保健センター)	12	金	10:00~ 高齢者教室(中央公民館)
28	金	15:00~ 「ピュア」落成記念講演(中央公民館)	13	土	9:00~ ビーチサッカー青森県大会inこどもり(折腰内海岸) 17:20~ 夕陽も溶ける日本海(折腰内海岸)
29	土		14	日	9:00~ ビーチサッカー青森県大会inこどもり(折腰内海岸)
30	日	9:00~ 消防団観閲式	15	月	9:30~ 竜泊ラインウオーク(鳥瞰台~道の駅)

井沼 伊佐雄 80(尾別)



お悔やみ申し上げます

- 平井 亜佐美 (山梨県)
- 大澤 陽介 (小泊派立)
- 白川 悦代 (下前上)
- 田中 滋 (八戸市)
- 川島 菜郁子 (芦野)
- 小野 真樹志 (五林)
- 伊藤 まどか (山形県)
- 三上 卓 (今泉下)
- 野上 静加 (宮野沢)
- 小島 直也 (深浦町)
- 新岡 麻由子 (尾別)
- 瀧本 裕之 (神奈川県)
- 成田 由美子 (入舟)
- 工藤 利康 (豊島)



結婚報告いたします

- 秋田 勇希翔 (男・恭司) 上野町
- 三上 愛乃 (女・大介) 芦野
- 野上 紋童 (男・貴史) 若宮
- 新岡 杏珠 (女・裕人) 下豊岡
- 沖崎 瑳羽 (女・裕太) 上高根



戸籍変更のお知らせ

**戸籍の窓口**  
(4月届出分)

- 久保田 義則 60(小泊派立)
- 大山 邦雄 86(入舟)
- 山中 秀春 80(折戸)
- 藤田 秀一 97(上町)
- 角田 禮一 80(温泉町)
- 柏崎 忠治 77(下前浜)
- 鈴木 美強 80(入舟)
- 成田 美広 57(下前浜)
- 長谷川 美広 45(新町1)
- 成田 勝彦 67(薄市上)
- 珍田 雄一 77(宮川)
- 工藤 萬藏 82(向町下)
- 藤本 あね 90(田茂木)
- 中井 ツカ 86(今泉上)
- 新岡 定信 63(尾別)
- 葛西 テルヨ 86(尾別)
- 櫻田 キヲル 78(深郷田上)
- 加藤 ミノル 79(向町上)
- 佐々木 チヨ 93(下高根)
- 成田 洋子 72(薄市下)
- 加藤 勝男 86(向町下)

人のうごき	
4月末現在(前月比)	
人口	12,640人(-52)
男	5,970人(-29)
女	6,670人(-23)
世帯数	5,185戸(-1)
出生	4 / 死亡 21
転入	40 / 転出 75