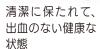
# 歯を失う最大の原因は「歯周病」

歯周病は、歯垢(プラーク)の中の細菌によって歯肉に炎症を引き起こし、 やがて歯を支えている骨を溶かす病気のことで、最終的に歯を失う原因と なります。また、糖尿病などの全身疾患に影響を及ぼすことが分かってい るため、口の中だけでなく、体の健康を守るためにも歯周病予防は重要です。







歯垢が蓄積し、歯肉 に炎症を起こし、出 血する



歯周ポケットができ、 歯石 がたまり、うみが出る。歯 を支える骨も溶けている

# 歯周病を予防するために

# **①セルフケア**

食後や就寝前に歯を磨き、口の中を清潔に保ちましょう。

- **歯ブラシ**…毛先が開いてないものを使う(1か月に1度は交換)
- **磨き方**…鉛筆を持つように握り、歯と歯肉の境目や奥歯の溝に当て、小刻 みに動かす
- 補助用具の活用…歯間ブラシやデンタルフロスなどを使用する
- **②プロフェッショナルケア**

かかりつけ歯科医を持ち、年に1度は歯科健診を受けましょう。

健康について振り返ってみましょう。 た川 歯を20 上の 市民 歯 | 本以上 元には戻りませ 生活を の割合は42 ことが 必要です。 経持する な h か 並 80 成

> 年 な

実施 歳で 度

歯

80 ほ



# 康かわごえ推進プラン 房命回

# 休日・夜間診療

内科・小児科=川越市医師会夜間休日診療所(小仙波町2丁目53-10222-3330)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時~11時▶午後1時~3時▶午後8時~10時 月~土曜日の受付時間…午後8時~10時

**歯科(急患のみ)**=予防歯科センター(三久保町18-3**回**224-3891)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時~11時30分

## 12月の休日当番医 受付時間は、午前9時~午後4時です。受診前に当番医に確認してください。

1日(日)	野村眼科医院(眼)	脇田町105アトレ1階118	Tel 222 – 7321
8日(日)	吉武皮膚科クリニック(皮)	的場2244-2	<b>10</b> 233 – 6861
15日(日)	たかだクリニック(内・消・外・肛)	鯨井新田22-9	<b>10</b> 239−5550
22日(日)	島田整形外科医院(整外)	中原町2丁目1-4	<b>10</b> 222 – 3576
29日(日)	本川越病院(内・整外)	中原町1丁目12-1	<b>10</b> 222−0533
30日(月)	赤心堂病院(内・外・循・産・婦・整外)	脇田本町25-19	<b>11</b> 242 – 1181
31日(火)	行定病院(内)	脇田本町4-13	<b>10</b> 242 – 0382



■**12月の土曜開庁日** 市民課 **回**224 − 5739 収税課 **回**224 − 5837 14日出午前8時30分~正午。市民課(本庁舎1階)・収税課(本庁舎2階)・南 連絡所。一部の業務は、取り扱いできません。

# 川越市公式 SNS



人口と世帯数 令和元年11月1日現在

「声の広報川越(CD)」「点字広報川 越」を作成しています。ご希望の 方は、広報室までご相談ください。 **1 1 1 1 2 2 4 − 5 4 9 5 1 2 2 5 − 2 1 7 1** 

**人□**353,422人(男=176,796人、女=176,626人) 前月比 +51人 世帯数159,967世帯 前月比 +136世帯

- ■発行日/令和元年11月25日(毎月10日・25日発行)
- ■発 行/川越市 〒350-8601埼玉県川越市元町1丁目3-1 http://www.city.kawagoe.saitama.jp/ ■049-224-8811(代表) ■049-225-2171

■編 集/広報室

私的利用の範囲を除き、記事や写真の無断転載を禁じます。

**Fontworks** UD) FONT