

行動目標

●自分に合った歯と口のケアを行います

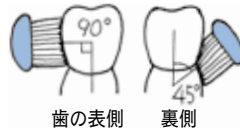
生涯を通じて歯と口の健康を保つためには、自分に合ったケア等を行うことが重要です。実践するための具体的なポイントについて紹介します。

～実践のポイント～

自立の世代(壮年期)25～44歳・円熟の世代(中年期)45～64歳

■歯と歯肉の健康に気を付け、1日に1回は丁寧に歯を磨きましょう

①歯ブラシは、鉛筆を持つように持ち、毛先を歯と歯肉の境目、歯と歯の間に当てましょう



②歯ブラシを小刻みに動かし、1・2本ずつ磨きます。小刻みに動かすことで、歯と歯の間や、歯と歯肉の境目の汚れをしっかりと落とせます

③月に1度は歯ブラシの交換を！毛先が開くと汚れが落ちません

矍の世代(前期高齢期)65～74歳・輝きの世代(後期高齢期)75歳～

■口腔内の状態にあったケアを行い、清潔に保ちましょう。入れ歯の場合は、毎食後に外して洗い、定期的に健診を受けましょう

■健口体操を行って、口の機能をアップしましょう。簡単にできる「あいうべ体操」(下図)などで、口を大きく、ゆっくり、はっきり動かすと効果的です



※どの世代も、かかりつけの歯科医を持ち、年に1度は歯科健診を受けましょう

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53-1 ☎222-3330)

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 ☎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

2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。

7日(日)	しんがし耳鼻咽喉科クリニック(耳)	砂新田2丁目11-24	☎241-1699
11日(祝)	吉田クリニック(内、整外、脳外、皮)	砂新田126-1	☎248-6623
14日(日)	藤野整形外科(整外、外、リハ、リウ)	下新河岸39-1	☎291-2870
21日(日)	萩原オプティカル萩原眼科医院(眼)	砂新田57-4	☎246-6733
28日(日)	ひろせクリニック(内、外、乳外、消内、糖内、肛外)	新富町2丁目4-3 木村屋ビル3階	☎222-1199



川越市シンボルマーク

●2月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739

13日(土)・27日(土)、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。

●ごみの祝日収集のお知らせ 収集管理課 ☎239-5058

2月11日(祝)＝可燃ごみ(月・木コース)、その他プラスチック製容器包装(木コース)。

川越市ツイッター
総合アカウント



人口と世帯数 平成28年1月1日現在 人口350,223人(男=175,570人、女=174,653人) 前月比-69人 世帯数151,745世帯 前月比-7世帯

広報川越1359

■発行日/平成28年1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.kawagoie.saitama.jp/>
市役所代表 ☎049-224-8811 ☎049-225-2171

■編集/広報室