

保健だより

◆問い合わせ先
市健康増進課
(谷和原保健福祉センター内)
☎ 25-2100

成人歯科検診のお知らせ

～歯周疾患や虫歯など口腔の病気の検査をします～

永久歯は親知らずまで入れて32本。しかし、年齢がたつにつれ「虫歯」や「歯周病」により徐々に失われていきます。歯および口の中の健康を保つことは、食事や会話を楽しむなど豊かな人生を送る基礎となるものです。できるだけ早期の予防を行い、歯を失わないようにすることが大切です。

年に1回は歯科検診や歯口清掃指導を受け、ご自分の歯をチェックしてみましょう！

<検診日程>

●地区に関わらず、どちらの会場でも受診ができます。

実施日	会場	申込期間	健診当日受付時間	定員
10月16日(月)	谷和原保健福祉センター	10月4日(水)～13日(金)	①午後1時30分～2時 ②午後2時～2時30分 ③午後2時30分～3時 ④午後3時～3時30分 ⑤午後3時30分～4時	各日20人 ※定員になり次第 締め切ります。
10月17日(火)	伊奈保健センター			
10月18日(水)				

●対象者 市に住所を有する18歳以上の方

- 健診内容
1. 問診
 2. サリバスターテスト
 3. 歯科検診
 4. ブラッシング指導

●負担額 500円

★申込受付専用電話

にっこり つくばみらい
☎ 25-2983

午前9時～午後5時(土日を除く)

※谷和原保健福祉センター、伊奈保健センター窓口でも受け付けます。



健康増進課からの
その他のお知らせ

く健康なからだは、

食事から

●ヘルシークッキング教室
市食生活改善推進員による「第3回ヘルシークッキング教室」を開催します。今回のテーマは、「脂肪をためない食事」です。野菜がたっぷりとれるうれしいメニューをご紹介します。

▼日時 10月24日(火) 午前10時～午後1時

▼会場 伊奈保健センター

▼メニュー

- ・彩り温野菜
- ・まぐろの変わり焼き
- ・スープ
- ・小松菜の蒸しパン

▼費用 1人200円

▼定員 20人(申し込み多数の場合は、抽選)

▼申込期限 10月10日(火)

◆申し込み・問い合わせ先
市健康増進課(谷和原保健福祉センター内)

☎ 25-2100