

# 健康づくり応援コーナー



## 「献血」は命をつなぐボランティア

健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

献血は、もっとも身近なボランティアです。

献血でいただいた血液から、輸血用血液製剤や血漿分画製剤けっしょうぶんかくせいざいがつけられ、病気やけがをした患者さんの治療に役立っています。血液は人工的につくることができず、長期間保存することもできないため、医療機関に安定的に血液製剤を届けるためには、多くの人の献血への協力が必要です。

あなたの献血で、救える命があります。温かいご支援とご協力をお願いします。



とき	ところ	受付時間
6月2日(火)	平戸市消防本部	午前9時30分～午前10時30分
	平戸市役所田平支所	正午～午後4時

## 今月の持タネ

### 治療と予防（定期健診）はセットメニュー

健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

皆さんは歯科医院をどのように利用していますか。歯が痛くなったら行く人もいれば、定期健診している人、1～3カ月ごとに予防処置(PMTC)をしている人もいます。

お口のトラブル、中でも歯を喪失する原因は大きく分けると虫歯と歯周病です。

一般的に歯は奥歯から失われる傾向にあり、比較的若いうちはむし歯で失われる場合が多いですが、残った歯が少なくなるにつれて歯周病で失われる歯が多くなります。

虫歯や歯周病の原因は、やはり歯磨きがうまくできないことが挙げられます。奥歯は磨くのが難しく、磨けたかどうかの確認がよくできない箇所です。初期や中程度であれば自覚症状が出にくく、気づいた時には手遅れとなる場合もあります。

虫歯の場合は、たとえ治療をしたとしてもその歯は、再度虫歯になるリスクが高いです。理由は虫歯になったのはその部分がうまく磨けてなかったことや、歯並び・かみ合わせで虫歯になりやすい状態だったことが挙げられます。治療が済んだからと言ってそれらの問題が解決していなければ、再度虫歯になる可能性があります。



また、虫歯治療は完治ではなく、修理です。詰め物・被せ物には、必ず自分の歯との間にギャップが生じます。その部分は、虫歯のリスクが高くなります。歯周病の治療もこれ以上進行しないための治療が主となります。歯周病に回復や完治はありません。治療後もお口の中の環境を保つため、ご家庭での口腔ケアのあり方の改善、歯科医院での健診やメンテナンスが必須となります。これを行っている人とそうでない人では、将来残存する歯の数に明確な差が出ています。つまり、治療の終わりは予防(定期健診・メンテナンス)の始まりという事です。どちらか片方を行うのではなく、ぜひセットで行ってください。

北松歯科医師会

# 「地域でいきいき」通いの場 VOL.107

平戸市内各地域で、週に1回以上、「平戸よかよか体操」や趣味活動を行う住民主体の通いの場を紹介します。

長寿介護課高齢者支援班(地域包括支援センター) ☎22-9133

## 「支え合いと笑顔があふれる場所」

令和7年5月に活動を始めた、「よかはまゆうよか」。団体設立から1年が経過し、参加者同士が声を掛け合いながら活動しています。

よかはまゆうよか 代表/山添 たい子やまぞえさん

活動日/毎週月曜日 午前9時～

活動場所/ふれ愛センター度島

開催地区/度島浦区

特徴/体操に加えカラオケや踊り、サロン活動を行い、月曜日を楽しみにしています。ボランティアも積極的に安心して通える場所です。



「平戸よかよか体操」CD・DVDを無償貸し出し中です！また、平戸市ホームページでも動画を公開しています！

## 6月のオレンジカフェ日程表

※参加料がかかる場合があります。

平戸市内各地域でオレンジカフェを開設しています。内容は、脳トレ、認知症予防講話、情報交換、茶話会、専門職相談など、事業所ごとに異なります。参加する際は、下表の連絡先に事前にご連絡ください。

名称	とき	ところ	連絡先
認知症予防カフェ「とかじん」	6月28日(日) 10:00～12:00	デイサービスセンターとかじん(岩の上町)	デイサービスセンターとかじん(☎23-3388)
介護予防カフェ「毎快Deカフェ」	6月6日(土) 9:00～11:00	木引田介護スクエア内(木引田町)	リハビリ特化型通所介護毎快(☎22-7154)
介護予防カフェ「よろうで喫茶」	6月16日(火) 10:15～12:00	平戸市社会福祉センター(岩の上町)	平戸市社会福祉協議会(☎22-2180)
介護予防カフェ「えつなん」	6月14日(日) 10:00～11:30	平戸荘デイサービスセンター(紐差町)	代表 濱田(☎090-3850-8153)
介護予防カフェ「なんぶカフェ」	6月25日(木) 10:00～12:00	多目的研修センター(辻町)	平戸市社会福祉協議会(☎22-2180)
認カフェ「いなほ」	6月25日(木) 13:30～15:00	和く話く交流館(生月町)	いなほグループ(☎53-3012)
介護予防カフェ「ゆ〜らり」	6月17日(水) 10:30～12:00	生月高齢者生活福祉センター(生月町)	平戸市社会福祉協議会生月支所(☎53-2615)
介護予防カフェ「ふれあいカフェ」	6月10日(水) 14:00～16:00	大島高齢者生活福祉センター(大島村)	平戸市社会福祉協議会大島支所(☎55-2100)
介護予防カフェ「ニコニコ」	6月4日(木) 13:30～15:00	平戸市福祉保健センター(田平町)	平戸市社会福祉協議会田平支所(☎57-2223)