

予防歯科で健やかな毎日を

痛みが出てからでは遅い

初期の虫歯や歯周病は痛みが少なく、痛みを感じた時には、自然治癒が不可能なほど進行しています。

また、進行してからの治療は痛みを伴ったり、費用がかさんだりすることが多いため、痛みが出る前に対処しましょう。

進行してしまつと...

●虫歯は、歯を削って詰め物やかぶせ物をする、歯の神経を取るなどの治療が必要になります。

●歯周病は、歯茎の下の歯石除去や歯茎の手術などが必要になります。

治療をしても、虫歯や歯周病になる前に比べると歯を失うリスクは高くなるため、何より予防が大切です。

フッ化物配合の歯磨き剤で虫歯予防

市販の歯磨き剤の9割以上はフッ化物(フッ素)を配合しており、適切に使用することで虫歯の24%、根面虫歯(歯茎が下が

「聞こえ」を保って生き生きとした生活を

保健福祉局地域リハビリテーション推進課 ☎522・8724

聞こえ方は加齢とともに少しずつ悪くなる場合があります。会話が聞き取りづらいう状態が続くと「認知機能の低下」や「うつ」になるリスクが高まります。聞こえにくいと感じたら、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

補聴器などの使用で聞こえを保つことで会話を弾ませ、自分らしく生き生きと活動して健康長寿を目指しましょう。

聞こえに関する情報は市のホームページにも掲載しています。



「聞こえ」をセルフチェック 1つでも当てはまる人は早めの受診を!

- 会話をしている時に聞き返すことがよくある
- 後ろから呼びかけられると気付かないことがある
- 聞き間違いが多い
- 見えないところからの車の接近に気付かない
- 話し声が大きいと言われる
- 集会や会議など数人の会話がうまく聞き取れない
- 電子レンジなどの電子音が聞こえない
- 相手の言ったことを推測で判断することがある
- 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある

出典:(一社)日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会ホームページ



市では、登録歯科医療機関で各種歯科健(検)診を実施していますので、ご活用ください。



▲登録歯科医療機関について

□の中の健康を保つには、歯科医院で定期的にプラークや歯石を除去することが必要不可欠です。



▲歯科健(検)診について

定期受診が重要

セルフケアによるプラーク(歯垢)の除去率は、歯磨きで約6割、歯磨きと歯間ブラッシングの併用では約8割です。

セルフケアだけでプラークを完全に除去することはほぼ不可能です。また、残ったプラークは時間が経つと歯石になり、セルフケアでは除去できなくなります。

保健福祉局健康推進課 ☎582・2018
つた部分にできる虫歯)の67%が予防できると言われています。

フッ化物は歯磨き後も効果を発揮するため、すぎは少ない水で一回で済ませるなど、□の中に長く留めることが大切です。



市政フラッシュ

このコーナーでは、北九州市の最新の取り組みや話題の出来事などをご紹介します。

市政モニターアンケート「食の魅力について」

北九州市では、食に関する取り組みの参考とするため、市政モニター(※)に対して、本市の「食の魅力」についてのアンケート調査を実施しました。「北九州市の食といえば何を思い浮かべますか?」という質問では、

- 1位:ぬか炊き
- 2位:焼うどん
- 3位:海鮮・海の幸など
- 4位:合馬のたけのこ
- 5位:関門海峡たこ

ちなみに北九州市は「さしみ盛合わせ」の消費額全国1位!(総務省家計調査より)



という結果になりました。アンケートの概要やその他の質問は、市のホームページでご覧になれます。

問 総務市民局広聴課 ☎582・2527 (市政モニターに関すること)
産業経済局サービス産業政策課 ☎582・2050 (調査内容に関すること)

※市政モニター制度

市の施策を進める上で市民の声を参考とするため、公募により依頼した18歳以上の市民に、さまざまな分野のアンケートにご協力いただくものです。

「北九州で遊べ。～声優と巡るお出かけスポット～」開催中!

ポップカルチャーと観光スポットをつなぐ周遊企画として、スマートフォンのアプリを活用して、本市出身や市ゆかりの作品の声優さんたちの音声で市内23カ所の観光スポットを紹介するイベントです。

ロケ地マップが完成!
小倉駅3階の観光案内所などで配布しています



①「メカウデ」コース(3月31日まで)

テレビアニメにもなった「メカウデ」の主要キャラクター、アルマ(声優・杉田智和さん)とロケ地を巡るコース(松本清張記念館など)。

▲アルマ

②「3人娘」コース(5月31日まで)

北九州市特命(観光)大使の声優・金子有希さん、高田憂希さん、前田佳織里さんがお出かけスポットを案内するコース(門司港レトロなど)。

③「星希成奏」コース(5月31日まで)

北九州市出身の声優・星希成奏さんのガイドで巡るコース(小倉城など)。



専用アプリや各コースの詳細は特設ページでご覧になれます。



問 都市ブランド創造局MICE・エンターテインメント課 ☎551・8152

▲特設ページ(外部)

※広告の申し込みは(株)キョーエーアドインテナーショナル 0120609450まで。 ※広告内容と北九州市とは直接関係ありません。

