

10月1日はピンクリボンの日

女性の皆さん、乳がんの検診とセルフチェックはできていますか？

乳がんは自分で見つけることのできる数少ないがんです。自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、意識して生活すること（ブレスト・アウェアネス）で、乳がんの早期発見につながります。月1回のセルフチェックは乳腺の張っていない、月経終了後4日から5日後くらいがおすすめです。ブレスト・アウェアネスを習慣づけましょう！

- ✖自分の乳房の状態を知る
- ✖乳房の変化に気をつける
- ✖変化に気づいたらすぐに外科に相談する
- ✖40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける
(20歳から30歳代の方は、月に一度のセルフチェックから始めましょう)

問合せ／町民保健センター TEL75-0359



第45回

いい歯の子表彰

町内に住む3歳児でむし歯のないお子さんを表彰する「いい歯の子表彰式」は、新型コロナウイルス感染症予防のため中止し、記念品の贈呈のみ行いました。

今回は5月から9月までに3歳児健診を受けた子の中から43名のお子さんが表彰されました。

青山 蓮	五十嵐春貴	井澤 多聞	石崎 凜	宇居 清良	大久保燈夏	大滝 凜
岡部 大地	長内 新汰	越智 優真	尾亦 紗凪	樫田 湊	勝木 新	木下 碧月
木原 充紀	久慈華緒里	工藤 紬	久保田 滯	坂川 実理	佐々木絢土	佐々木瑛土
佐藤 朱莉	佐藤 蓮	柴田 悠生	菅沼 美織	鈴木 湊太	瀬谷 一颯	谷内 希悠
千葉 鈴桜	槻木 綾人	内藤 凪彩	長岡すみれ	中田 栞	橋本 幸樹	原 弘昌
原田 悠聖	水本 珀	平賀 拳心	村上 柚月	村山 昊海	森 大	山口 榮慶
渡辺 葉						(敬称略)

※氏名の公表を承諾された方のみ掲載しています。

町の保健室

全身の健康を支え、毎日を楽しむために
お口は大切な役割を持っています

【歯周病と健診】

歯が痛む・しみる、口臭が気になるなど、そんなお口の状態では食事もおいしく感じにくく、人と話すのも気になったり、笑顔もごちなくなったりと、日々の暮らしもいまひとつになってしまいます。また、歯周病をはじめとしたお口のトラブルが全身にさまざまな悪影響を及ぼすことも分かっています。

そうはいつでも自分でしっかりお口のケアをしているし、特に気になる症状もないから歯は大丈夫と思っていますませんか？

お口の中は思った以上に複雑な形をしていて自分で隅々までチェックして、異常を見つけることはできません。いつまでも健康に毎日を楽しみたいと思っているのなら、毎日の自分でのケアに歯医者さんによる定期健診やプロフェッショナルなケアを組み合わせ、お口の中を健康に保つことがとても重要です。

【別海町歯周疾患（歯周病）健診】

本町では30歳、40歳、50歳、60歳、70歳になる節目の方に無料で歯科健診を受けられる「別海町歯周疾患（歯周病）健診」を実施しています。対象の方には無料受診券を送付済みです。有効期限が令和5年1月31日までとなっていますので、ぜひ活用ください。

また、本年度歯周疾患健診の対象ではない方も、定期健診やプロによるケアを積極的に受けてお口の健康を維持し、健康な毎日を過ごしましょう。

【お知らせ】

9月からは無料受診券が利用できる歯科医院に、町立西春別駅前歯科診療所（TEL74-0118）も加わりました。

問合せ／町民保健センター TEL75-0359