

おいしく食べるために必要な歯の本数



20本以上の自分の歯があれば、ほとんどの食べ物をしっかり噛み砕き、おいしく味を楽しみながら食べ

●8020運動表彰受賞 おめでとうございます！

揖斐口腔保健協議会では、80歳以上で自分の歯が20本以上ある方を表彰する「8020運動」を行っています。

今年、揖斐川町で受賞された皆さんは次のとおりです。おめでとうございました。

- 石橋 敏子 さん(岡) 80歳
- 國枝 こと さん(清水) 84歳
- 古野 數利 さん(谷汲神原) 81歳
- 成瀬 富枝 さん(上南方) 81歳
- 林 とみさん(下岡島) 80歳
- 武藤 二三エさん(清水) 81歳
- 矢野 豊 さん(市場) 81歳

●第3回 卒煙教室開催します！

タバコに興味のある方大歓迎！タバコをやめたい方も、なかなかやめられない方も、どなたでもお気軽にご参加ください。

今回は家族同伴・家族のみでも参加できます。まわりの喫煙者への関わりについてヒントがいっぱい★

タバコについて楽しく勉強してみませんか？  
喫煙度チェック・呼気中一酸化炭素濃度測定も行えます。

■月日 12月3日(木)

■内容 「タバコより ○○○」※グループでの話し合いや、楽しいミニ講座 など

■場所 揖斐川保健センター

■時間 19時～20時30分

(18時45分～受付)

■講師 揖斐郡北西部地域医療センター

センター長 吉村 学 先生

【お申し込み・お問い合わせ先】

揖斐川保健センター

TEL 23-1511

●インフルエンザに気をつけましょう！

インフルエンザの症状は、急に高熱が出て頭痛、全身のだるさなどが現れることが特徴です。

こうした症状があつたら、早めに受診しましょう。

予防のため

- ①咳やくしゃみをする時にはティッシュやマスクを口と鼻にあて、他の人に直接飛まつがかからないようにしましょう。
- ②外から帰ったときなど、こまめに手を洗いましょう。流水で手を洗えないとき、手指にすり込むタイプのアルコール製剤も有効です。

●カゼ、インフルエンザの主な感染経路と症状

区分	カゼ	インフルエンザ
発症	徐々に	急激
初期症状	くしゃみ、鼻水、咽頭乾燥感	発熱、寒気、頭痛
主な症状	鼻水、鼻づまり、喉の痛み	38℃以上の高熱、筋肉痛や関節痛などの全身症状、せき、たん
悪寒	ない(少しある)	ある
発熱	37～38℃	38℃以上
特に注意したい人	すべての人	子ども、高齢者
潜伏期間	2～3(～5)日	1～2(～3)日
感染期間	1～4(～10)日	1～3(～7)日
原因	ライノウイルス、コロナウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染経路	接触感染 飛沫感染	飛沫感染及び 空気感染
予防接種	ない	ある
治療法	安静にするなどの対症療法	抗インフルエンザ薬