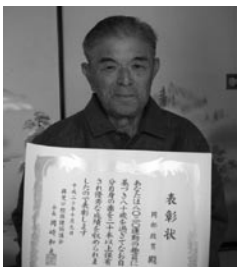
８０２０運動表彰 受賞おめでとうございます！

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。今年は10月９日（木）に池田町役場で表彰式があり、17人の方が表彰されました。そのうち、揖斐川町の方は次の皆さんです。



岡部政男（おかべまさお）さん
（谷汲長瀬）81 歳

伊藤貞男（いとうさだお）さん
（下岡島）81 歳

堀口秀子（ほりぐちひでこ）さん
（谷汲深坂）81 歳

皆さん、おめでとうございます。

80歳になっても自分の歯を20本以上保とう

食べるために無くてはならない歯。その歯にこびりつく歯垢（プラーク）は、むし歯や歯周病の原因菌のかたまりです。食後はもちろん、間食後も歯みがきやうがいをして自分の歯を守りましょう。

◆みがいてもみがけていない

歯をみがいていても、みがき残しが多いのが現実です。ものを食べたらすぐに、歯垢のたまりやすいところを重点的に、ていねいにみがきましょう。

◆歯ブラシはこまめに交換を

歯ブラシは古くなると機能が弱まり、同じ時間みがいていても、歯垢をしっかり落とせません。先の広がった歯ブラシは新しいものに交換しましょう。

◆フロスや歯間ブラシなどを使って

ブラッシングに加えて、フロスや歯間ブラシを使えば、お口の中の歯垢のほとんどを除去することができます。

◆最近噛んでいますか？

よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。また、全身にさまざまな効用をもたらします。

歯の健康が身体の健康にもつながります。あなたの「生命線」として気をつけましょう。

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。

こうした症状があったら、早めに受診しましょう。

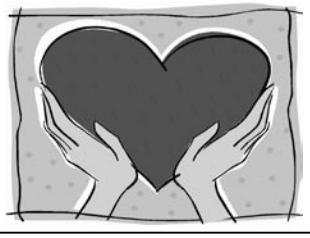
●カゼ、インフルエンザの主な感染経路と症状

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

命を救う愛の献血にご協力ください

１２月３日（水）　９時～１６時３０分

揖斐川保健センターに献血車２台を用意しています。



一年で最も血液が不足する時期です。皆さんの温かいご支援を心よりお願いいたします。献血は１６歳から６９歳まで可能です。ご協力の程宜しくお願いいたします。

《主　催》揖斐川町
揖斐川ライオンズクラブ
46 We Serve
事務局　電話 0585-22-1105