

消費生活相談室

家電製品の長期使用にご注意！

汗ばむ季節になり、そろそろ扇風機や冷房機器を使う家庭も増える時期かと思...
最近、古くなった家電製品から発火したという報道を度々目にするようになりまし...
一見問題なく使用出来ている製品でも、長年使用する間に確実に劣化は進んでい...
数十年も使用している製品は適正に処分して新しいものに買い換えることをお...
新しい製品でも、異音がしたり異臭がする・異常に熱を持っているなどの場合...
はすぐに使用を止めて購入店などに調べてもらいましょう。その他、次のよう...
なことにも注意して、取扱説明書をよく読み安全に使用するよう心がけましょ...
う。

- コンセントの差込口付近にほこりを溜めない。
● コード類を強くねじったり折り曲げた状態で使用しない。
● コード類の上に家具など重い物を乗せない。
● 製品本来の目的以外に使用しない。 ● たこ足配線をしない。

小郡市消費生活相談室
窓口開設日時
毎週月・火・木・金曜日／午前9時～正午、午後1時～4時
問い合わせ先
小郡市消費生活相談室 ☎72-2111 内線144



保健師だよ！

歯の敵!! 歯周病

みなさん、体の健康には気を使われている人も多いかと思いますが、お口の健康はどうでしょうか？
今月は歯の敵である、歯周病についてお伝えします。

歯周病で歯が抜ける

現在、中高年以上の約6割の人が何らかの理由で歯を失っていると言われてい...
その原因の9割近くが虫歯と歯周病です。特に歯周病は自覚症状がないまま進行し、中高年になっ...
た頃には重症化して歯が抜けてしまうという怖い病気です。

歯周病チェック

下記の症状は歯周病の兆候です。チェックしてみましょう！

- 歯石がついている
歯肉がはれている
歯肉の色が赤か赤紫色になっている
歯が浮くような感じがする、またはムズムズする
以前より歯が長くなったように感じる
歯肉を押すと血やうみがでることがある
口臭が強い
歯のすき間が広がってきた
歯が(少しでも)グラグラする
口の中がネバネバしている

チェックの結果はいかがでしたか？チェック項目が多いほど危険度が高まります。たとえ今は痛...
みや不快感がなくても、なるべく早く歯科医を受診するようにしましょう。

歯にやさしい生活習慣を

日々の生活習慣は歯の状態に大きく関わっています。次のような「歯にやさしい生活」を心がけ、...
歯の健康を守りましょう。

歯の手入れ

毎食後、寝る前など1回につき3分以上かけて丁寧にみがく 食事終了後3分以内にみがく
みがけないときはせめて、フッ素入りのうがい薬などでうがいをする

食生活

甘い食べ物や飲み物は控える 噛みごたえのあるものを積極的に食べる
間食は控える よくかんで食べる 栄養バランスの整った食事をする

その他

ストレス・疲労をためない 歯ぎしりや歯をくいしばるくせを直す
たばこはやめる 定期的に(半年に1回)歯科医を受診する



これらを参考に歯周病対策をして、きれいな歯を保ちましょう。

問い合わせ先 健康課健康推進係 ☎72-6666