



おおさき・くりはら

# 北部健康かわら版

第2次みやぎ21健康プランをすすめましょう

令和5年  
11月発行

No.143

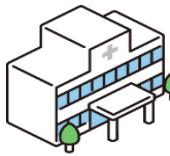
## あなたにはいますか？かかりつけ歯科医

あなたの  
身近な

継続的に

いつでも  
相談

適切な  
治療・管理



**かかりつけ歯科医**は、継続的に適切な治療や管理を行い、いつでも相談に応じてくれる、あなたの身近な歯科医のことです。

かかりつけ歯科医を決め、継続して、**定期的に歯科健診**を受診し**治療**が行われることで、あなたの生活背景を把握したうえでの**適切な管理**を行っていただけます。

定期的に**歯科健診**を受診しましょう！

### 歯科健診の内容



むし歯の  
チェック

歯ぐきの  
チェック

ブラッシング  
指導

歯垢の  
染め出し  
チェック

歯垢を取る

歯石を取る

歯科相談

お口の中の  
粘膜の病気  
チェック



毎年  
11月  
は  
宮城県歯と口腔の  
健康づくり月間  
です。



宮城県歯科保健大会

お知らせ

## けんこうクイズ！塩eco&受動喫煙zero

新企画

大崎・栗原地域は「食塩（ナトリウム）のとりすぎ」と「受動喫煙の機会が多さ」などの健康課題が明らかになっています。それらに関するクイズに挑戦しながら、**生活で気をつけるポイント・役立つポイント**を知ることができます。



けんこうクイズ！  
塩eco&受動喫煙zero

クイズ  
ちら  
見せ

体内のナトリウムを排泄する働きがあるものはどれでしょうか。

①カルシウム ②カリウム ③水

7/6/4 監

申込

12月22日（金）まで

事業所ごとに  
ご担当者・代表の方が  
専用フォームから  
お申し込みます。

事業所名  
所在地  
電話番号・・・



解答

令和6年  
1月31日（水）まで

所要時間 約5分

従業員さん各自が  
好きな時間に  
チャレンジ！



全問正解で  
ギフトカード  
当選の  
チャンス！

地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト  
「おおさき健康ナビ」もご活用ください！

おおさき健康ナビ

検索