

SOJA THỜI SỰ CHO NGƯỜI VIỆT

総社 ベトナムニュース ニュース

No.7
11/2019
Reiwa 1

Mục lục	Trang
<i>Lịch trực y tế.....</i>	<i>2~5</i>
<i>Câu lạc bộ nhi đồng sau giờ học</i>	<i>6</i>
<i>Nhà trẻ, mẫu giáo... tuyển sinh niên khóa 2020</i>	<i>7~9</i>
<i>Tư vấn pháp luật.....</i>	<i>10</i>
<i>Chạy Marathon 2020</i>	<i>11</i>
<i>Dự phòng hỏa hoạn mùa thu.....</i>	<i>11</i>
<i>Chuyên mục sức khỏe</i>	<i>12</i>
End	

DÂN SỐ - HỘ KHẨU (Hiện tại 01/10/2019)

Dân số: 69.290 người (Tháng trước +73 người)

Trong đó người nước ngoài có đăng ký: 1.655 người (Tháng trước +69 người)

Nam: 33.822 người (Tháng trước +45 người)

Nữ: 35.468 người (Tháng trước +28 người)

Số hộ khẩu: 28.182 hộ (Tháng trước +87 hộ)



LỊCH TRỰC Y TẾ

ГІСН ТРЇС Я ТЄ

- △ **Cấp cứu: ☎ 119**
- △ **Tổng đài y tế: ☎ 92 – 1998** (máy hướng dẫn tự động)
- △ **Hội y bác sỹ Kibi (吉備医師会): ☎ 93 – 5976**
きびいしかい
- △ **Tư vấn 24/24 về cơ quan y tế/ cấp cứu/ cứu hỏa: ☎ 93 – 1119**
- ※ *Có trường hợp không có khoa nhi, khoa ngoại... trong phiên trực, vì vậy phải gọi điện xác nhận trước khi đến.*

BUỔI TỐI

Ngày giờ làm việc: thứ 4 + thứ 6

Từ 19:00 ~ 21:00

Ngày/ Tháng (thứ)	CƠ SỞ Y TẾ	ĐỊA CHỈ	TEL	HIỆU THUỐC
01/11 (thứ 6)	<small>ながのびょういん</small> 長野病院 (Bv Nagano)	<small>そうじゃにちょうめ</small> 総社二丁目 (Soja 2 chome)	92-2361	
06/11 (thứ 4)	<small>わたなべいん</small> 渡辺医院 (Pk Watanabe)	<small>まかべ</small> 真壁 (Makabe)	92-7222	
08/11 (thứ 6)	<small>ながのびょういん</small> 長野病院 (Bv Nagano)	<small>そうじゃにちょうめ</small> 総社二丁目 (Soja 2 chome)	92-2361	
13/11 (thứ 4)	<small>つのだいいん</small> 角田医院 (Pk Tsunoda)	<small>ちゅうおうさんちょうめ</small> 中央三丁目 (Chuo 3 chome)	93-1288	
15/11 (thứ 6)	<small>ながのびょういん</small> 長野病院 (Bv Nagano)	<small>そうじゃにちょうめ</small> 総社二丁目 (Soja 2 chome)	92-2361	
20/11 (thứ 4)	<small>とうごう</small> パーク統合クリニック (Pk Paku Togo)	<small>えきまえにちょうめ</small> 駅前二丁目 (Ekimae 2 chome)	92-3661	<small>やつきよく</small> トキワ薬局 (Ht Tokiwa)
22/11 (thứ 6)	<small>ながのびょういん</small> 長野病院 (Bv Nagano)	<small>そうじゃにちょうめ</small> 総社二丁目 (Soja 2 chome)	92-2361	
27/11 (thứ 4)	<small>いずみ</small> 泉クリニック (Pk Izumi)	<small>こでら</small> 小寺 (Kodera)	94-5050	
29/11 (thứ 6)	<small>ながのびょういん</small> 長野病院 (Bv Nagano)	<small>そうじゃにちょうめ</small> 総社二丁目 (Soja 2 chome)	92-2361	
04/12 (thứ 4)	<small>おか</small> 岡ハートクリニック (Pk Oka Hato)	<small>おかだに</small> 岡谷 (Okadani)	93-3033	

Chú thích

Bv: bệnh viện; Pk: phòng khám; Ht: hiệu thuốc

出典元 広報そうじゃ 2019.11

22 ページ「当番医」

CHỦ NHẬT – NGÀY NGHỈ

Thời gian làm việc: 9:00 ~ 17:00

Ngày/ Tháng (thứ)	CƠ SỞ Y TẾ	ĐỊA CHỈ	TEL	HIỆU THUỐC
03/11 (lễ)	<small>いずみ</small> 泉クリニック (Pk Izumi)	<small>こでら</small> 小寺 (Kodera)	94-5050	<small>やっきよく</small> あんず薬局 (Ht Anzu)
	あさのクリニック (Pk Asano)	<small>ちゅうおうにちようめ</small> 中央二丁目 (Chuo 2 chome)	93-8808	<small>やっきよく</small> アイ薬局 (Ht Ai)
04/11 (nghỉ)	<small>すぎお</small> 杉生クリニック (Pk Sugio)	<small>みす</small> 三須 (Misu)	92-0252	<small>やっきよく</small> かえで薬局 (Ht Kaede)
	<small>きよね</small> 清音クリニック (Pk Kiyone)	<small>きよねみより</small> 清音三因 (Kiyone Miyori)	94-4111	
10/11 (cn)	<small>とうごう</small> パーク統合クリニック (Pk Paku Togo)	<small>えきまえにちようめ</small> 駅前二丁目 (Ekimae 2 chome)	92-3661	<small>やっきよく</small> トキワ薬局 (Ht Tokiwa)
	<small>つのだいじん</small> 角田医院 (Pk Tsunoda)	<small>ちゅうおうさんちようめ</small> 中央三丁目 (Chuo 3 chome)	93-1288	
17/11 (cn)	<small>ないかいいん</small> みやした内科医院 (Pk nội khoa Miyashita)	<small>まかべ</small> 真壁 (Makabe)	95-2860	<small>やっきよく</small> サカエ薬局 (Ht Sakae)
	<small>やくしじいん</small> 薬師寺医院 (Pk Yakushiji)	<small>そうじゃいつちようめ</small> 総社一丁目 (Soja 1 chome)	93-6555	<small>やっきよく</small> マスカット薬局 (Ht Masukatto)
23/11 (lễ)	<small>いじん</small> やまもと医院 (Pk Yamamoto)	<small>みわ</small> 三輪 (Miwa)	93-7773	<small>やっきよく</small> みわ薬局 (Ht Miwa)
	<small>たかすぎ</small> 高杉こどもクリニック (Pk Nhi Takasugi)	<small>いで</small> 井手 (Ide)	94-8839	<small>やっきよく</small> おかやま薬局 (Ht Okayama)
24/11 (cn)	<small>おか</small> 岡ハートクリニック (Pk Oka Hato)	<small>おかだに</small> 岡谷 (Okadani)	93-3033	
	<small>しんりょう</small> <small>すぎお</small> 診療ドクター杉生 (Pk bác sỹ Sugio)	<small>もんで</small> 門田 (Monde)	92-5771	
01/12 (cn)	<small>みやけなにかしょうにかいいん</small> 三宅内科小児科医院 (Pk Nội – Nhi khoa Miyake)	<small>いで</small> 井手 (Ide)	93-8511	<small>やっきよく</small> つばさ薬局 (Ht Tsubasa)
	<small>しょうわいじん</small> 昭和医院 (Pk Showa)	<small>みなぎ</small> 美袋 (Minagi)	99-2762	

出典元 広報そうじゃ 2019.11
22 ページ「当番医」

Điện thoại tư vấn cấp cứu trẻ nhỏ: # 8000

▲ Ngày thường: 7 giờ tối ~ 8 giờ sáng hôm sau.

▲ Khác: 6 giờ tối ~ 8 giờ sáng hôm sau.

Ngày nào cũng tiếp nhận
(chỉ nội khoa)

しんりょう すぎお
診療 **ドクター杉生** (Pk bác sỹ Sugio)

もんで
門田 (Monde) ☎ **92 - 5771** (Cần liên lạc trước)

BỆNH VIỆN TIẾP NHẬN CẤP CỨU THEO QUY ĐỊNH:

Khi cần cấp cứu ngoài giờ, phải gọi điện xác nhận trước xem bệnh viện có tiếp nhận hay không.

もりしたびょういん
森下病院 (Bv Morishita)

えきまえいっちょうめ
駅前一丁目 (Ekimae 1 chome)

☎ **92 - 0591**

やくしじじけいびょういん
薬師寺慈恵病院 (Bv Yakushiji Jikei)

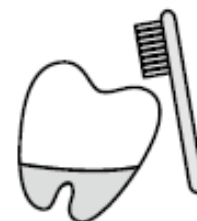
そうじゃいっちょうめ
総社一丁目 (Soja 1 chome)

☎ **92 - 0146**

PHIÊN TRỰC NHA KHOA

Thời gian làm việc: 9:00 ~ 12:00

Ngày/ Tháng (thứ)	CƠ SỞ Y TẾ	ĐỊA CHỈ	TEL
03/11 (lễ)	なかたし かいいん 中田歯科医院 (Nha khoa Nakata)	みなみみぞて 南溝手 (Minami Mizote)	94-3360
10/11 (cn)	はやし しか はやし歯科クリニック (Nha khoa Hayashi)	みぞぐち 溝口 (Mizoguchi)	90-1418
17/11 (cn)	にしし かいいん 西歯科医院 (Nha khoa Nishi)	もんで 門田 (Monde)	94-1182
24/11 (lễ)	たんぽぽ しか たんぽぽ歯科クリニック (Nha khoa Tanpopo)	こでら 小寺 (Kodera)	90-0600
01/12 (cn)	やまて しか 山手グリーン歯科 (Nha khoa Yamate Green)	おかだに 岡谷 (Okadani)	92-8148



出典元 広報そうじゃ 2019.11
22、23 ページ「当番医」

CÂU LẠC BỘ NHI ĐỒNG SAU GIỜ HỌC

ほうかごじどう
放課後児童クラブ

Tuyển sinh

Câu lạc bộ nhận giữ các em học sinh tiểu học mà sau giờ tan trường phụ huynh bận việc không thể trông nom em. Sau đây là danh sách các **câu lạc bộ nhi đồng sau giờ học** của các trường tiểu học.

Đối tượng: Học sinh tiểu học (không phải tất cả các lớp tiểu học đều có thể đăng ký, quy định khác nhau tùy theo mỗi câu lạc bộ).

Phương pháp đăng ký: Điền vào đơn theo quy định của các câu lạc bộ, và một số giấy tờ đính kèm.

Khác: Thông tin chi tiết về kỳ hạn đăng ký, điều kiện gửi... hãy trao đổi với các câu lạc bộ.

※ Trường hợp vượt quá số lượng tuyển sinh, không thể vào câu lạc bộ đã đăng ký nguyện vọng thì có khi có thể vào câu lạc bộ ở trường khác.

Trường Tiểu Học	Câu Lạc Bộ	Điện Thoại
Soja	Soja Himawari Jido Kurabu	93-1933
Tokiwa	Tokiwa Tanpopo Jido Kurabu A-B-C	92-1622
Soja Chuo	Maza-Busu Asao Jido Kurabu dai 1 - dai 2	94-8065
Soja Kita	Soja Kita Yuai Jido Kurabu dai 1 - dai 2	94-0209
Soja Higashi	Soja Higashi Kizzu Kurabu	31-9051
Azo	Azo Kinojo Jido Kurabu	99-8280
Hada	Masakiyama Jido Kurabu	95-0032
Jinzai	Jinzai Chishanoki Jido Kurabu	31-5444
Soja Nishi	Soja Nishi Iroha Jido Kurabu	96-0328
Shinpon	Shinpon Akagome no Sato Jido Kurabu	96-0303
Showa và Ishin	Hokago Jido Kurabu Ohisama	99-2850
Yamate	Yamakko Jido Kurabu dai 1 – dai 2	94-4070
Kiyone	Kiyone Hokago Jido Kurabu Randoseru	93-2838

Liên hệ: Gakko Kyoiku-ka (☎92-8358)

出典元 広報そうじゃ 2019.11

18 ページ「放課後児童クラブ」

ようちえん にんてい えん ほいくじょ えん ちいきがたほいくじぎょう
幼稚園・認定こども園・保育所(園)・地域型保育事業

CÁC TRƯỜNG MẦM NON – NHÀ TRẺ - MẪU GIÁO

Tuyển sinh niên khóa 2020

Kỳ hạn đăng ký: Từ ngày **07/11** (thứ 5) ~ ngày **29/11** (thứ 6)

- ※ Trẻ đang được gửi ở vườn trẻ nhận định (Nintei Kodomo En) bộ phận Hoiku, nhà trẻ (Hoikuen/ Hoikujō) hay các cơ sở nhà trẻ hình thức địa phương, nếu muốn tiếp tục gửi ở đó cũng cần phải nộp đơn đăng ký.
- ※ Người có nguyện vọng gửi trẻ từ sau tháng 5 cũng cần làm đơn đăng ký vào kỳ hạn này.

Liên hệ: Kodomo Yumezukuri-ka (☎92-8265)

ようちえん
幼稚園

Yochien

Đối tượng: Trẻ sinh trong khoảng từ ngày **02/04/2014** đến ngày **01/04/2017**

Phương pháp đăng ký: Lấy đơn đăng ký theo quy định ở Yochien được chỉ định, điền các mục cần thiết rồi nộp ở Yochien được chỉ định theo khu vực.

※ Trường hợp có nguyện vọng đăng ký trường ngoài khu vực thì hãy liên hệ đến khoa Kodomo Yumezukuri-ka.

Khác:

- Trường có nhận chăm trẻ sáng sớm và chăm trẻ ngoài giờ theo nguyện vọng của phụ huynh.
- ▲ Trường có nhận chăm trẻ ngoài giờ theo nguyện vọng của phụ huynh.
- ★ Trường có chế độ giáo dục đặc biệt

Công Tư	Tên Trường	Địa Chỉ	Điện Thoại
Công lập	▲Soja Yochien	Soja 2 Chome 17-15	93-4303
Công lập	●Soja Minami Yochien	Chuo 3 Chome 9-101	93-5280
Công lập	▲Soja Kita Yochien	Izumi 1-192	93-2205
Công lập	▲Tokiwa Yochien	Ekinan 1 Chome 13-8	92-4408
Công lập	Misu Yochien	Kanbayashi 303-1	92-0426
Công lập	▲Hattori Yochien	Kuboki 885-5	92-0323
Công lập	▲Azo Yochien	Nishi Azo 141	99-9130
Công lập	★Ikeda Yochien	Minobe 1911	95-8127
Công lập	Hada Yochien	Hada 2987	95-8930
Công lập	Jinzai Yochien	Tonbara 407-1	93-0687
Công lập	▲Kushiro Yochien	Kushiro 4584	96-0423
Công lập	★Yamada Yochien	Yamada 205-1	96-0927
Công lập	★Shinpon Yochien	Shinpon 7274	96-0928
Công lập	Showa Yochien	Minagi 245-1	99-1305
Công lập	★Ishin Yochien	Hara 2257-1	99-1310
Công lập	●Yamate Yochien	Okadani 627	92-0581

にんてい えん
認定こども園

Nintei Kodomo En

Bộ phân Mầm Non (Yochibu)

Đối tượng: Trẻ sinh trong khoảng từ ngày **02/04/2014** đến ngày **01/04/2017**, trẻ có cư trú trong khu vực với trường theo quy định.

Phương pháp đăng ký: Lấy đơn đăng ký theo quy định ở vườn trẻ nhận định (Nintei Kodomo En) được chỉ định, điền các mục cần thiết rồi nộp ở Nintei Kodomo En được chỉ định theo khu vực.

Bộ phân Chăm Giữ (Hoikubu)

Đối tượng: Phụ huynh vì những lý do như đi làm hay bị bệnh cần gửi trẻ từ 0 đến 5 tuổi.

Phương pháp đăng ký: Lấy đơn đăng ký theo quy định ở vườn trẻ nhận định (Nintei Kodomo En) gần nhất hoặc ở khoa Kodomo Yumezukuri-ka, điền các mục cần thiết rồi nộp đơn cùng các giấy tờ đính kèm ở nơi trẻ đang theo học. (Trường hợp lần đầu nhập trường hãy đăng ký ở Kodomo Yumezukuri-ka).

Công Tư	Tên Trường	Địa Chỉ	Điện Thoại
Công lập	Ijirino Nintei Kodomo En	Ijirino 1722	92-3655
Công lập	Kiyone Nintei Kodomo En	Kiyone Karube 762	94-0104

ほいくじょ えん
保育所(園)

Hoikujo (en)

Đối tượng: Phụ huynh vì những lý do như đi làm hay bị bệnh cần gửi trẻ từ 0 đến 5 tuổi.

Phương pháp đăng ký: Lấy đơn đăng ký theo quy định ở nhà trẻ (Hoikujo, Hoikuen) gần nhất hoặc ở khoa Kodomo Yumezukuri-ka, điền các mục cần thiết rồi nộp đơn cùng các giấy tờ đính kèm ở nơi trẻ đang theo học. (Trường hợp lần đầu nhập trường hãy đăng ký ở Kodomo Yumezukuri-ka).

Công Tư	Tên Trường	Địa Chỉ	Điện Thoại
Công thiết Dân doanh	Chuo Hoikujo	Ekinan 1 Chome 8-1	92-0975
Tư lập	Hikari Hoikuen	Kanbayashi 763-2	92-4889
Tư lập	Dai 2 Hikari Hoikuen	Makabe 162-1	92-4881
Tư lập	Dai 3 Hikari Hoikuen	Miwa 1102-1	92-4885
Tư lập	Sumire Hoikuen	Ide 979-1	92-3832
Tư lập	Suzuran Hoikuen	Hada 2947	95-8517
Tư lập	Dai 2 Suzuran Hoikuen	Hada 380-2	93-4265
Tư lập	Midori Hoikuen	Soja 1295-14	93-6057
Tư lập	Yamate Hoikuen	Okadani 201-3	93-4858
Tư lập	Anone Hoikuen	Ekinan 1 Chome 12-5	93-0802
Tư lập	Sumairu Hoikuen	Kodera 487	92-1110
Tư lập	Taiyo Hoikuen	Minami Mizote 277-1	92-6985
Tư lập	Dai 2 Taiyo Hoikuen	Ide 438	92-8700

Đối tượng: Phụ huynh vì những lý do như đi làm hay bị bệnh cần gửi trẻ từ 0 đến 2 tuổi.

Phương pháp đăng ký: Lấy đơn đăng ký theo quy định ở Chiikigata Hoiku Jigyō (nhà trẻ hình thức địa phương) gần nhất hoặc ở khoa Kodomo Yumezukuri-ka, điền các mục cần thiết rồi nộp đơn cùng các giấy tờ đính kèm ở nơi trẻ đang theo học. (Trường hợp lần đầu nhập trường hãy đăng ký ở Kodomo Yumezukuri-ka).

※ Trường hợp con của nhân viên công ty, xí nghiệp thì hãy liên hệ với văn phòng công ty, xí nghiệp bạn đang làm.

Công Tư	Loại hình	Tên cơ sở	Địa chỉ	Điện Thoại
Tư lập	Chăm giữ quy mô nhỏ	Sakura Hoikuen	Chuo 6 Chome 8-109	93-9739
Tư lập	//	Sumairu Nyujien	Monde 1214	90-4188
Tư lập	Chăm giữ trong cơ sở làm	Izumi Hoikuen	Kodera 995-1	93-1155
Tư lập	//	Sereno Honobono Hoikuen	Kushiro 5127	96-0733

Vừa Chơi Vừa Học!



Kỹ năng sống được nuôi dưỡng trong mỗi lần trẻ suy nghĩ và làm thử.



Nuôi dưỡng tính hiếu kỳ về tri thức, niềm vui khi phát hiện ra được điều mới trong việc bắt côn trùng.

Cuộc sống trong Yochien (trường mầm non), Hoikuen (Nhà trẻ), Nintei Kodomo En (vườn trẻ nhận định) trang bị cho trẻ nhiều kỹ năng trong quá trình vui chơi vận động tâm và thân.

Trân trọng việc vui chơi, giúp trẻ trưởng thành khỏe mạnh còn là trách nhiệm của gia đình khi trẻ ở nhà.

ファミリーサポートセンター

Khi cần trợ giúp trong việc nuôi dạy con, khi cần đưa đón, giữ trẻ định kỳ hay nhất thời, có thể sử dụng dịch vụ này.

Theo nguyên tắc, đối tượng là trẻ từ **0 tuổi đến học sinh cấp 3**.

Chi tiết về phí sử dụng và những điều cần thiết để nhập hội hãy liên hệ: **NPO Hojin Hoiku Support “Ai Ai”** (☎94-5665, trong Soja Fureai center)

T U R V A N

HỘI TƯ VẤN MINI

Thứ 5, ngày 07/11, 14:00 ~ 17:00, tại trung tâm Phúc lợi tổng hợp. Nhận tư vấn các vấn đề (cả những vấn đề nhỏ) như: các rắc rối trong cuộc sống thường nhật, vấn đề về nhà đất, ly hôn... (Cần phải đặt lịch trước). Tư vấn viên: luật sư, tư pháp thư sỹ, chuyên viên phúc lợi xã hội.

Liên hệ: Shikenri Yogo Center "Shien" (☎ 92-8374)

TƯ VẤN MIỄN PHÍ

CHO NGƯỜI NƯỚC NGOÀI

Thứ 4, ngày 13/11, 13:00 ~ 15:00, tại phòng họp 301 tòa nhà chính phủ phía tây. Hành chính thư sỹ nhận tư vấn về vấn đề giấy tờ nộp cho các cơ quan nhà nước.

Liên hệ: Jinken Machizukuri-ka Kokusai Koryusuishin-kakari. (☎ 92-8242)

TƯ VẤN VỀ TIỀN HƯU

(Nenkin)

Thứ 5, ngày 28/11, 9:30 ~ 12:30, tại trung tâm Phúc lợi tổng hợp. Tư vấn về việc nhận trợ cấp tiền hưu quốc dân và tiền hưu phúc lợi. Cần đặt lịch trước một ngày.

Liên hệ: Kurashiki Higashi Nenkin Jimusho ☎ 086-423-6150

TƯ VẤN PHÁP LUẬT

MIỄN PHÍ

Thứ 4, ngày 04/12, từ 13:30 ~ 16:30

Thứ 4, ngày 11/12, từ 10:00 ~ 12:00 và 13:00 ~ 15:00

Tại phòng hội nghị 301, tòa nhà chính phủ phía tây.

Từ ngày 15/11 (thứ 6) bắt đầu mở nhận đặt lịch luật sư, nhận đủ số lượng sẽ dừng nhận lịch.

Marathon 2020

Soja - Kibiji

9:00 ngày 23.02.2020 Start

Từ ngày 01/11 (thứ 6) bắt đầu mở đăng ký!

Tư cách tham gia: Người đủ sức khỏe chạy. Hạn mục marathon gia đình theo quyết định của các đại diện.

Phương pháp đăng ký: Đăng ký từ trang chủ <http://runnet.jp>, hoặc đăng ký qua bưu điện theo mẫu đăng ký có ở tòa thị chính hay các trụ sở chi nhánh, các hội quán nhân dân. Hãy xem qua các mục cần chú ý về việc đăng ký.

Kỳ hạn đăng ký:

Dấu bưu điện: ngày 31/12 (thứ 3)

Internet: ngày 10/01/2020 (thứ 6)

(Hết hạn đăng ký khi đủ số lượng quy định)



※ Tình trạng đăng ký sẽ được thông báo trên trang chủ thành phố, facebook chính thức của Soja Kibiji Marathon.

Liên hệ: Soja Kibiji Marason Jikko linkai Jimukyoku
(☎92-8367, trong khoa Supotsu Shinko)

**TOÀN QUỐC VẬN ĐỘNG
DỰ PHÒNG HỎA HOẠN MÙA THU**

09.11 (t7) ~ 15.11 (t6)

Khẩu hiệu

ひとつずついいね！で確認

火の用心

Khí hậu mùa thu khô khan nên dễ bắt lửa, đó là lý do dễ hỏa hoạn. Hãy cẩn thận khi dùng lửa!

Trước khi ra khỏi nhà, trước khi đi ngủ hãy kiểm tra các nguồn lửa.

Không để quanh nhà những vật dễ cháy, dễ bắt lửa cũng là một trong những đối sách phòng hỏa hoạn.

※ Triển lãm tranh phác họa chiến thắng trong đại hội tranh phác họa phòng cháy chữa cháy được trưng bày ở một số cơ sở.

Liên hệ: Shobo Honbu Yobo-ka (☎92-8343)

CHUYÊN MỤC SỨC KHỎE

CHỦ ĐỀ THÁNG NÀY

Dự Phòng Bệnh Nha Chu

Bệnh nha chu?

Khi nào thì mọi người mới đi khám nha khoa? Nhiều người đến viện vì lý do “đau răng”, “sâu răng”. Tuy nhiên, không hề hiếm những trường hợp bệnh nha chu nghiêm trọng hơn sâu răng. Là bởi vì sâu răng nhìn thấy được và có những triệu chứng tự nhận biết được, ngược lại bệnh nha chu thì khó có những triệu chứng mà mình có thể tự cảm nhận được. 80% người trưởng thành bị nha chu, và nguyên nhân đứng số 1 làm mất răng không phải là sâu răng mà là bệnh nha chu. Đây không phải là chuyện của riêng bất cứ ai.

Nha chu là bệnh như thế nào bạn có biết không? Người ta thường nghĩ là nướu răng sưng lên rồi xuất huyết. Thực tế thì không chỉ như vậy, còn là bệnh mà xương cầm nâng đỡ răng nằm dưới nướu bị chảy xệ. Tôi nghĩ là mọi người sẽ hiểu được rằng xương mà bị tan chảy thì bệnh rất nghiêm trọng. Một khi xương bị chảy xệ thì dù có điều trị cũng không thể hoàn toàn trở về trạng thái ban đầu được. Vì thế mà việc dự phòng bệnh nha chu rất là quan trọng.

Nguyên nhân chủ yếu của bệnh nha chu là do các mảng bám răng hay cao răng. Tạo thói quen chải răng đúng cách ở nhà là bước đầu tiên trong việc dự phòng bệnh nha chu. Tuy nhiên, chỉ đánh răng thôi thì rất khó lấy được cao răng, vì vậy tôi khuyến cáo mọi người đi nha khoa lấy cao răng định kỳ.

Bây giờ được cho là thời đại 100 năm cuộc đời. Việc ăn chậm nhai kỹ có liên quan rất lớn đến việc sống khỏe sống thọ. Vì vậy chúng ta hãy giữ gìn răng miệng bằng việc đi khám răng định kỳ.

Liên hệ: Kenko Iryo-ka Kenko Suishin-kakari (☎92-8259)

出典元 広報そうじゃ 2019.10

7ページ「健康アドバイス」