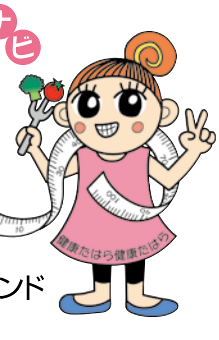
ヘルシーナの健康応援NAVI ナビ


健康たはら健康たはら

健康課
市役所内
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

歯周病を予防しよう

歯周病は、歯の表面につく歯垢（プラーク）の中の細菌によって歯の周りの組織が破壊され、歯が抜けてしまう病気です。最近では、15歳から24歳の若い方でも、65％の方が歯周病にかかっているといわれています。

かかり始めには痛みなどの自覚症状がないため、知らないうちに進行することがあります。

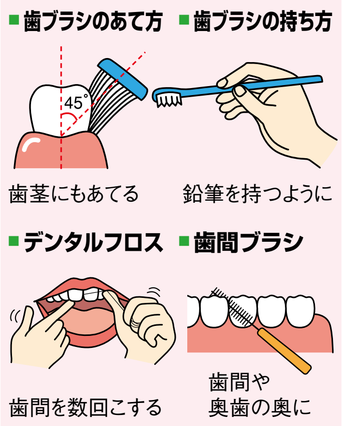
◆こんな症状は要注意

次のうち1つでも当てはまる方は、歯科医に相談しましょう。

- ❖口の中がネバネバする
- ❖歯を磨くと血が出る
- ❖口臭が気になる
- ❖歯肉が赤く腫れたりしみる
- ❖かたい物がかみにくい
- ❖歯と歯ぐきの間にすき間ができたり歯が長くなった

◆効果的な歯磨き

歯垢のたまりやすい歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯のかみ合わせ部分を、歯ブラシで1日1回は丁寧に磨くことが大切です。歯ブラシと合わせて、歯間ブラシやデンタルフロスの利用もお勧めします。


■歯ブラシのあて方
45°
歯茎にもあてる
■歯ブラシの持ち方
鉛筆を持つように
■デンタルフロス
歯間を数回こする
■歯間ブラシ
歯間や奥歯の奥に

歯周病は口の中だけでなく、心臓血管疾患、糖尿病などにも影響します。日ごろの歯の手入れと定期的な歯科医院の受診で、予防や進行防止を心がけましょう。

田原市では、来年1月までの間、市内の指定された歯科医院において歯周疾患検診を実施しています。ぜひこの機会に検診を受けましょう。**対象者には、市役所から5月に受診券を郵送済みです。**

歯周疾患検診については、おしらせ14頁をご覧ください。

健康たはら健康たはら

●インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場　所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日（祝日を除く） 13：30～15：00	田原市役所 あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子健康手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
パパママスクール（育児体験コース）	7月14日(土) 8：50～9：00	田原福祉センター	妊娠中の方とその夫　※予約制 パパの妊婦体験、赤ちゃん人形の沐浴など
離乳食教室(前期)	7月11日(水) 9：50～10：00	田原福祉センター	5～6か月児とその保護者　※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話など
離乳食教室(後期)	7月31日(火) 9：50～10：00	あつみライフランド	8～11か月の第1子とその保護者 ※予約制（定員16組） 離乳食講習と調理実習、試食など
育児相談	7月　2日(月) 9：00～10：30	あつみライフランド	身体計測、育児・母乳・栄養相談（乳幼児対象） ※母乳相談は生後6か月まで（原則1回）
	7月13日(金) 9：30～10：30	田原福祉センター	

※母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。（土・日・祝日を除く8：30～17：00）
※予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

●休日当直医

※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認のうえ受診してください。　市役所●☎22局1111（代表）

月　日	当直医	電話番号
6月3日(日)	岡田医院	☎37局0001
	清栄歯科クリニック	☎33局0657
6月10日(日)	山本医院	☎45局2203
	赤石歯科クリニック	☎23局7300
6月17日(日)	宮木内科	☎23局0232
	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100
	山内歯科医院	☎23局1525
6月24日(日)	河合医院	☎22局6133
	森下歯科医院	☎32局2700

月　日	当直医	電話番号
7月1日(日)	かわせ小児科	☎22局1230
	ふくい眼科	☎22局5878
	金田歯科医院	☎24局1800
7月8日(日)	北山クリニック	☎23局3946
	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100
	田原歯科クリニック	☎23局1626
7月15日(日)	國見医院	☎22局0756
	さんくろう歯科クリニック	☎33局1184
7月16日(月・祝)	津金医院	☎33局0222
	伊藤歯科医院	☎22局1104

診療時間　医科●9:00～17:00／歯科●9:00～12:00

夜間や、かかりつけの医師が不在のとき　渥美病院●☎22局2131