

ほけん通信^{health}

健康課
 田原福祉センター
 ☎23局3515
 あつみライフランド
 ☎33局0386

一生自分の歯で食べよう！

歯の大切さは、失ってから初めてわかるものなのかもしれない。歯や口の中の働きは、食事にかかわる働きのほか、話す、笑う、顔の自然な表情を保つなど、日常生活を生き生きと送るために大切な働きが数多くあります。歯の健康は私たちの元気の源とってよいでしょう。

歯を失う原因は、むし歯と歯周病（歯槽膿漏）。特に成人期では、歯周病が多くなっています。平成16年に田原市で歯周疾患検診を受けた40・50歳の約3人に1人が、また、60歳では約2人に1人が歯周病を有していました。皆さんの歯は健康でしょうか？

歯周病はこつこつ防ごう！

1日1回は丁寧に歯を磨く
 外出時など、磨けないときは、うがいだけでもする
 日ごろから鏡で口の中の状態を観察する
 定期的に検診を受け、歯石を除去してもらったり、ブラッシング指導を受けたりする
 ストレスをためない
 たばこをやめる
 バランスのよい食事を心がけ、歯垢を作りやすい糖分を控える
 歯と歯ぐきを鍛えるため、よくかんでゆっくり食べる

よくかんでおいしく食べるのに必要な歯は、最低20本といわれています。80歳になっても自分の歯を20本以上残すことを目標にした「8020運動^{ハチマルニイマル}」に向け、歯の健康づくりに取り組んでいきましょう。



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) 午後1時30分～3時	田原福祉センター 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、母子手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
マタニティクッキング	4月18日(火) 午前9時50分～10時	田原福祉センター	妊娠中の方 貧血予防の調理実習と栄養の話
パバママスクール	4月7日(金) 午前9時20分～9時30分	田原福祉センター	妊娠中の方とその夫 パパの妊婦体験、赤ちゃんのもく浴など
ちびっこランド	4月25日(火) 午前9時～10時30分	田原福祉センター	就園前の乳幼児と保護者 育児相談、母乳相談 離乳食教室と歯科相談は予約制
健康相談	4月4日(火) 午前9時30分～11時	六連市民館	身体測定、育児相談、栄養相談、 成人健康相談ほか *あつみライフランドの健康相談では、 離乳食講習会(予約制)を併設します。 詳細は母子健康ガイドをご覧ください。
	4月10日(月) 午前9時～10時30分	あつみライフランド	
	4月11日(火) 午前9時30分～11時	田原中部市民館	
	4月12日(水) 午前9時30分～11時	童浦市民館	
	4月21日(金) 午前9時30分～11時 4月28日(金) 午前9時30分～11時	田原南部市民館 赤羽根福祉センター	
心とからだの健康相談	4月27日(木) 午前10時～11時30分	田原福祉センター	健康に関する相談、健診結果に関する相談

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・祝日を除く午前8時30分～午後5時)
 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

月日	当直医	電話番号
3月12日(日)	國見医院	☎22局0756
	川瀬医院	☎35局1511
	佐野歯科医院	☎22局0685
3月19日(日)	第2國見医院	☎23局2302
	昭和医院	☎32局3749
	田原歯科クリニック	☎23局1626
3月21日(祝)	富永医院	☎23局1316
	津金医院	☎33局0222
	なかた歯科・小児歯科医院	☎23局1162

月日	当直医	電話番号
3月26日(日)	永井医院	☎22局0227
	朽名医院	☎33局0162
	藤井歯科医院	☎45局2123
4月2日(日)	宮木内科	☎23局0232
	ふくい眼科	☎22局5878
	藤岡医院	☎32局1515
	赤石歯科クリニック	☎23局7300
4月9日(日)	百瀬クリニック	☎22局7777
	岡田医院	☎37局0001
	森下歯科医院	☎32局2700

診療時間▶ 医科 午前9時～午後5時 歯科 午前9時～正午
 夜間またはかかりつけの医師が不在のときは 渥美病院▶ ☎22局2131