

12月の健康カレンダー

● 愛育班活動

内容	日	曜日	場所
愛育班活動 (調理実習)	17	木	沼島総合センター

● 健康相談・個別健康教室

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病相談、 栄養相談、 血圧測定など	2 9 11 14	水 水 金 月	9:00～ 10:30	緑保健福祉センター 中央公民館(旧三原公民館) 福良地区公民館(旧南淡公民館) 湊地区公民館(旧西淡公民館)

● 乳幼児健康カレンダー

内容	日	曜日	受付時間	場所
母親学級	17	木	13:15～13:30	緑保健福祉センター
4か月児健康診査 (27年8月生)	22	火	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (27年2月生)	15	火	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (26年5月生)	1	火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診 (25年9月生)	16	水	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (24年11月生)	8	火	12:30～13:00	
就学前5歳児健康診査 (22年12月生)	21	月	12:30～13:00	
強い歯大好き健診 (24年9月・25年3月生)	2	水	13:15～13:45	
育児相談 (26年10月生)	10	木	13:30～14:00	
(27年5月生)	25	金		
食育講座赤ちゃん栄養サロン (27年7月生)	24	木	9:45～10:00	
遊びの教室(予約制)	3	木	9:30	
発達支援相談(予約制)	3	木	13:30～	

● いずみ会リーダー養成講座

内容	日	曜日	時間	場所
修了式	10	木	10:00～ 12:30	緑保健福祉センター

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎43-5218)まで

時間外診療病院	休日応急診療所(広域消防南淡分署 ☎53-1536)
月 平成病院	診察日 9:00～11:30 13:00～16:30
火 平成病院 八木病院	6日(日) 日笠久美 医師 高田育明 医師
水 中林病院 南淡路病院	13日(日) 福田郁夫 医師 穀内純江 医師
木 翠鳳第一病院	20日(日) 福原正博 医師 鈴木俊示 医師
金 中林病院	23日(水) 前田昌己 医師 平山 毅 医師
土 翠鳳第一病院	27日(日) 横山龍治 医師 西口 弘 医師
平日18:00～23:00 土曜13:00～23:00	31日(木) 穀内勇夫 医師 宮崎美枝 医師

● 阿波踊り体操(いずみ会主催)1回100円

内容	日	曜日	時間	場所
阿波踊り体操	2 16	水 水	10:00～	緑保健福祉センター

● 特定保健指導(YK教室)※要予約

内容	日	曜日	時間	場所
体重・腹囲・血圧測定 自分の食事について 知ろう	18	金	10:00～ 12:00	緑保健福祉センター

認知症を支える家族の会 スマイル

認知症の介護の悩みを一人で抱え込んでいませんか?日ごろの思いを話し合える場です。
日時 12月9日(水) 14:00～15:00
場所 中央公民館2階 視聴覚室
☎地域包括支援センター☎43-5237

認知症カフェ

認知症カフェは認知症の人とそのご家族、地域の皆様誰もが、気軽に参加し、集える場です。認知症になっても住み慣れた地域で、安心してその人らしい生活が継続できるよう、認知症の方を支えていく事を目的としています。また、家族が抱える介護負担についても家族会メンバーやスタッフが相談に応じます。
是非一度お越しください。皆様のお力になれるようお待ちしております。
日時 12月15日(火) 13:00～16:00
場所 いちばん星(南あわじ市市福永572)
※申込不要
☎地域包括支援センター☎43-5237

小児救急医療

◆小児夜間救急電話センター
毎日午後10時～午前6時までの間、医師が輪番で小児夜間救急診療を行っています。電話センターへ電話していただくと看護師が症状を聞き、必要な時は当日の担当医療機関を紹介します。
☎小児夜間救急電話センター☎44-3799

◆休日小児救急診療
日曜・祝日・年末年始の午前9時～11時30分、午後1時～4時30分(受付時間)までの間、みなと元気館内の洲本市応急診療所において、小児科医の輪番による小児救急診療所を開設し、救急患者に対応しています。
☎洲本市応急診療所☎24-6340

一 歯周病予防



歯周病とは歯の周囲の汚れ(プラーク)に含まれる細菌により歯ぐきに炎症が起きて、腫れたり出血しやすくなり、また歯を支える骨(歯槽骨)が溶けていき、歯がグラグラしたり抜けたりする病気です。
☎健康課☎43-5218

歯周病セルフチェック

次の項目の当てはまるものに、チェックしてみてください。

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、うっ血してブヨブヨしている。
- ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- 歯ぐきから膿が出たことがある。

《判定》

チェックがない場合
これからもきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。

チェックが1～2個の場合
歯周病の可能性がります。まず、歯みがきのしかたを見直しましょう。念のため、かかりつけの歯科医院で、歯周病でないかどうか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらったほうがよいでしょう。

チェックが3～5個以上の場合
初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。

歯周病を予防するために

◆正しく歯みがきをする

歯ブラシの選び方

- ①毛先の細いもの
⇒歯周ポケットに無理なく入っていけるため
- ②ヘッドが自分の口に合っているもの
⇒少し小さめの方がすみずみまで磨きやすい
- ③毛の硬さが適度なこと
⇒硬すぎると歯ぐきを痛めやすい

歯磨きのポイント

- ①歯と歯ぐきのすき間に45度の角度で歯ブラシを当てる。
- ②軽い力で小刻みに、1～2本ずつ磨く。
- ③歯と歯の間や歯と歯ぐきのすき間には汚れがたまりやすいので、意識して磨く。
(歯間ブラシやフロスを使用するのも良いでしょう)

◆生活習慣を見直す

- 栄養バランスのとれた食事でも歯周病に負けない体づくりを!!
- アルコール、たばこはほどほどに!!
- 免疫力をUPさせるために十分な睡眠をとり、疲れやストレスをためない生活を!!