

6月の健康カレンダー

● 愛育班活動

内容	日	曜日	場所
調理実習	14	木	沼島総合センター

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
12	火	11:30～16:00	福良地区公民館

● 乳幼児健康カレンダー () は対象

内容	日	曜日	受付時間	場所
母親学級	21	木	13:15～13:30	
4か月児健康診査 (30年2月生)	22	金	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (29年8月生)	15	金	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (28年11月生)	5	火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診 (28年3月生)	20	水	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (27年5月生)	8	金	12:30～13:00	
就学前5歳児健康診査 (25年6月生)	18	月	12:30～13:00	
強い歯大好き健診 (27年3月・27年9月生)	6	水	13:15～13:45	
育児相談 (29年4月生)	12	火	13:30～14:00	南あわじ市 保健センター
(29年11月生)	26	火		
食育講座赤ちゃん栄養サロン (30年1月生)	19	火	9:45～10:00	
遊びの教室 (予約制)	7	木	9:30	
発達支援相談 (予約制)	7	木	13:30～	

時間外診療病院

月	平成病院
火	平成病院 八木病院
水	中林病院 南淡路病院
木	翠鳳第一病院
金	中林病院
土	翠鳳第一病院

平日18:00～23:00
土曜13:00～23:00
※当直医によって専門以外の診療はできない場合があります

休日応急診療所 (賀集地区公民館 ☎53-1536)

診察日	9:00～11:30 13:00～16:30	19:00～22:30
3日(日)	齊藤雅文 医師 3日(日)	穀内勇夫 医師
10日(日)	浦瀬 巖 医師	畑田卓也 医師
17日(日)	穀内勇夫 医師	浦瀬 巖 医師
24日(日)	横山龍治 医師	高田育明 医師

町ぐるみ健診 ※要申込
日程 6月26日(火)～30日(土)
場所 南あわじ市保健センター

● 健康相談

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	11	月	9:00～10:30 13:00～15:00	市役所 本館1階

● 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	6	水	10:00～	南あわじ市 保健センター
	20	水		

● いずみ会リーダー養成講座 (開講式、食品衛生、ホウ酸団子づくりなど)

日	曜日	時間	場所
21	木	9:30～13:00	洲本総合庁舎

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎43-5218)まで

● 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話し合える場

日	曜日	受付時間	場所
13	水	14:00～15:00	中央公民館2階

● スマイル (認知症) カフェ ☕ ※申込不要

認知症の人とそのご家族、地域の人誰もが集える場

日	曜日	受付時間	場所
28	木	14:00～16:00	いちばん星 (市福永572)

※詳しくは、地域包括支援センター(☎43-5237)まで

● こころやすらぐひろば ※申込不要

精神疾患を抱える人とそのご家族らの交流を深める広場

日	曜日	受付時間	場所
24	日	13:00～16:00	いちばん星 (市福永572)

● 家族教室 ※申込不要

精神疾患を抱える人のご家族らが交流を深める場

日	曜日	受付時間	場所
13	水	14:00～16:00	いちばん星 (市福永572)

※詳しくは、福祉課(☎43-5216)まで

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。

☎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・年末年始の休日、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ています。

受付時間 9:00～11:30、13:00～16:30

☎洲本応急診療所 ☎24-6340

歯の健康とケア

☎健康課 ☎43-5218

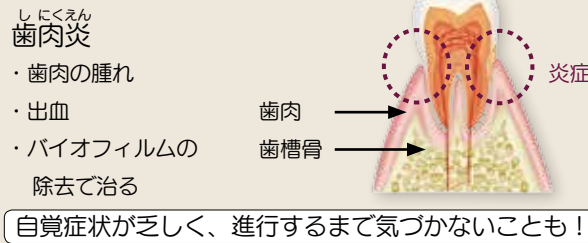
歯周病は大人が歯を失う最大の原因で、全身の健康にも悪影響を及ぼすことがわかっています。普段から正しい歯みがきや歯科検診を心がけて予防に努めましょう。



歯周病は、歯と歯ぐきとの境目にある溝(歯周ポケット)にできたバイオフィルム(細菌の塊)が原因で起こる感染性の病気です。

自覚症状がないまま進行し、初期の症状は歯肉の腫れや出血、末期になると歯槽骨(歯を支える骨)が溶け、歯が抜け落ちる恐ろしい病気です。

進行した歯周病の治療は困難ですが、早期発見・早期治療で治すことができます。



歯周病
・歯槽骨が溶ける
・歯肉が下がる
・歯がグラグラする
・口臭がある
・治りにくい

末期で歯が抜け落ちる

歯と口の健康週間

6月4日(月)～10日(日)

のぼそうよ 健康寿命 歯みがきで



《歯周病セルフチェック》

- ☐ 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
- ☐ 歯と歯の間にものがつまりやすい
- ☐ 歯をみがいた後、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、鋭角的な三角形でなく、おむすび形の部分がある
- ☐ とくと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

◇結果判定

チェックがない

→今後も歯みがきを心がけ、少なくとも1年1回は歯科健診を受けましょう。

チェックが1～2個

→歯周病の可能性あり。まずは歯みがきの方法を見直しましょう。かかりつけ歯科医で歯周病でないか、歯みがきがきちんとできているか確認してもらいましょう。

チェックが3～5個

→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。

歯みがきのポイント

歯ブラシは鉛筆の持ち方で軽くもつ
力を入れすぎて歯ぐきを傷つけないように
にしましょう

歯ブラシの毛先を
歯にきちんとあてて磨く
歯の表面に90度や45度にあてて磨く

歯ブラシは、力を入れず
小刻みに動かす
1か所あたり20往復を目安に、1～2mm幅で小刻みに動かす

歯ブラシを縦にしたり
先を使って磨く
磨きにくい前歯の裏側や奥歯の後ろ側は、
歯ブラシを縦にしたり、先を使って磨く

磨き残しがないように
磨く順番を決める
下あごの奥から上あごの奥へ順に磨くの
がおすすめ。鏡を見ながら磨きましょう

歯の間の汚れは
フロスや歯間ブラシで
歯や歯肉を傷つけないよう注意する

どんなに丁寧に磨いても残ってしまう汚れはあります。歯周病を防ぐために、かかりつけ歯科医を決め、年に1～2回は診察を受けましょう。