

# 6月の保健行事

## 6月の当番医

6月14日 倉田医院 ☎854-7050      7月5日 宗盛医院 ☎854-1111  
 6月21日 平田眼科医院 ☎854-8880      7月12日 片山医院 ☎854-0252  
 6月28日 酒井医院 ☎855-2629

※電話番号、特に局番をよくお確かめのうえ、おかけください。  
 ※急な当番医の変更があった場合は記載と異なることがありますのでご了承ください。

行事	月日等	場所	時間	内容
1歳6ヵ月児健診	8日(月)	町民会館	(受付時間)	平成19年8月1日～11月30日生まれの人が対象です。(個別通知あり)
	18日(木)	西部地域健康センター	13:00～13:30	
健康相談	15日(月)	西部地域健康センター	13:30～15:00	血压測定、検尿、母子健康手帳の交付のほか、保健師や栄養士が個別に健康相談に応じます。(健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください)
	26日(金)	東部地域健康センター		
すくすくクラブ (育児相談)	7月1日(水)	中央ふれあい館	10:00～11:30	保健師等による乳幼児の身体測定、母乳やミルク、離乳食などの栄養相談、発育発達や子育て等の相談に応じています。
	16日(火)	町民会館	10:00～11:30	
	26日(金)	東部地域健康センター	13:30～15:00	
スマイルキッズ。	7月1日(水)	中央ふれあい館	13:30～15:00	介護者のための栄養教室。要予約。
	7月8日(水)	西部地域健康センター	10:00～11:30	
乳児健診	26日(金)	中央地域健康センター	10:00～14:00	平成21年1月1日～4月30日生まれの人が対象です。(個別通知あり)
	7月6日(月)	中央地域健康センター	(受付時間)	
	7月13日(月)	西部地域健康センター	13:00～13:30	



## 歯の健康を大切にしよう



6月4日(木)～10日(水)は歯の衛生週間です。歯と口の健康は、全身の健康に影響します。これを機会に自分の歯と口のことを振り返って見ましょう。

●虫歯や歯周病があると  
痛みや口臭だけでなく、細菌が血管に入り込み、全身をめぐって様々な病気を誘発します。また、痛みとよく噛めません。

●歯が抜けると  
噛み合わせが悪くなり、筋肉や関節の病気を引き起こします。また、噛む力の低下は、栄養の偏りや生活習慣病にもつながります。

●しっかり噛むと  
しっかり噛むことは、食欲を抑制し、肥満の予防につながります。また、顔の筋肉を鍛え、噛むことで脳の血液循環も良くなるので若さを保つことにもつながります。

歯と歯の間が広がって食べ物詰まりやすい  
歯を磨くと歯肉から出血する  
歯がぐらぐらして硬いものが噛めない  
歯が前よりも長くなった気がする  
歯肉を押すと膿が出る

がります。

●歯周病をセルフチェック  
次の項目に1つでも当てはまる場合は歯周病の可能性があります。歯科医療機関で検診を受けましょう。

□歯肉の色が、赤や紫かかっている  
□歯肉がむずがゆい感じがする  
□朝起きたとき口の中がネバネバして気持ち悪い  
□歯をなめるとヌルヌルザラザラしている  
□人から口臭があるとわかれた

□歯と歯の間が広がって食べ物詰まりやすい  
□歯を磨くと歯肉から出血する  
□歯がぐらぐらして硬いものが噛めない  
□歯が前よりも長くなった気がする  
□歯肉を押すと膿が出る

□歯と歯の間が広がって食べ物詰まりやすい  
□歯を磨くと歯肉から出血する  
□歯がぐらぐらして硬いものが噛めない  
□歯が前よりも長くなった気がする  
□歯肉を押すと膿が出る

□歯と歯の間が広がって食べ物詰まりやすい  
□歯を磨くと歯肉から出血する  
□歯がぐらぐらして硬いものが噛めない  
□歯が前よりも長くなった気がする  
□歯肉を押すと膿が出る

(海田地域保健対策協議会作成)「歯周病から歯を守るう」から引用)

●「毎食後」と「寝る前」に歯磨きをしましょう

虫歯や歯周病を防ぐには、食後に歯磨きをし、原因となる歯垢をためないことが大切です。また、就寝中は唾液の量が減り、細菌の活動が活発になるので特に丁寧に磨きましょう。

時間がない時は、お風呂に入りながらやテレビを見ながらなど「ながら磨き」も良いです。

●歯科検診を受けましょう  
定期的に歯科医に診てもらいたいラブルを早期に発見できるようにしましょう。

町の住民健診(集団)では、歯周疾患検診を行っています。内容は歯科医師による診察と歯科衛生士による歯科相談です。詳しくは「熊野町住民健診(集団)のご案内」をご覧ください。

## すこやか子育て講座のお知らせ

おじいちゃん  
おばあちゃん出演です

おじいちゃん、おばあちゃんを対象に「かわいい孫」が元気に育つための教室を開催します。

「いまだき子育てのヒント」や「孫のための簡単おやつ」、「簡単朝ごはんレシピ」の紹介をします。

6月30日(火)午後1時半～3時  
所 西部地域健康センター  
申 6月23日(火)までに電話か直接健康課の窓口でお申し込みください。

健康課 ☎855・1755



## 新型インフルエンザの感染予防のために

●時計や指輪をはずし、水とせっけんを使って15秒以上洗いましょう。

●洗った後は十分に水分をふき取りましょう。

●消毒用アルコール製剤(アルコール分60～80%)を使えば、ウイルスは死滅します。

●うがい  
外出後や、のどに不快感や炎症があるときは、うがいをしましょう。

●健康な人も外出時には着用しましょう。「飛沫の吸い込みを防ぐ」という点で一定の効果があります。

●咳エチケットを守りましょう。

●咳やくしゃみをするときはティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ、1m以上離れましょう。

●鼻汁や痰などを含んだティッシュは、蓋のついたゴミ箱に捨てられるような環境を整えましょう。

●咳やくしゃみを防いだ手はすぐに洗いましょう。

## くまの歌壇

今月の歌壇賞  
何処からか大根煮える匂いする  
人影もなき村暮れにけり  
林 幸子

【講評】  
生新しい大根を煮ている匂いであろうか。生活実感のある上句と夕暮れのさびしい景を対比させてあり、農村の人の心温かさをも思わせる作。

入選作品  
陽の差して今日こそ畑の草引かむ  
轟めくごとく若葉さやぎぬ  
しだれ梅蕾に春の雨降りて  
雪はやわらに光を放つ  
水田なかどんと泳ぐや鯉戯り  
値打ちもなき庭木の繁り刈り込めば  
清しき風に登岐城見ゆ  
踏まれてもふまれても尚蒲公英の  
我を見上ぐる花のいとおし  
花笑みてハピバースデーを奏でゆく  
心重ねつ絆深く契らむ  
いつしかに疎遠となりていく人に  
想いを馳せてひと日を終えぬ  
中天のうす雲の彼方  
半月はときに輝き足許照らす  
れんげ畑に平成の波がおしよせて  
私の知らないふるさと生れる

中井 千代子  
北木 邦子  
進藤 津美  
臺 信  
小川 豊子  
渡邊 京子  
田中 洋子  
大杉 徳子  
高松 勝子

皆さんからの短歌を募集(1人2作品まで)。住所、氏名、年齢、連絡先を記載の上、平成21年6月19日(金)までに総務課必着応募方法は不問。Eメールのタイトルは「短歌俳句係」。

推進グループ (yoko@town.kumanohishinajp) ☎820・5601