

当番医

10月8日(日) おかだ眼科 ☎855-6633 10月15日(日) 児玉クリニック ☎855-4700
 10月22日(日) 藤田小児科医院 ☎854-0707 10月29日(日) 大瀬戸内科 ☎854-8585
 11月5日(日) 倉田医院 ☎854-7050

※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	実施日	場所	時間	内容
すくすくクラブ (育児相談) ※予約不要	11日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	身長・体重測定、保健師等による母乳・ミルク・離乳食・幼児食の相談、産後相談、育児相談、発達相談など。友達づくりに気軽にご利用ください。 ☎2カ月頃~未就学の乳幼児とその保護者 ☎母子健康手帳
	17日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	24日(火)	西部地域健康センター		
乳児健診	11月8日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	(受付時間) 13:00~13:30
	13日(金)	町民会館	13:00~13:30	
けんこ教室 け華 年齢	16日(月)		中央地域健康センター	(受付時間) 13:15~ (実施時間) 13:30~15:30
	16日(月)	中央地域健康センター	13:30~15:30	
健康相談 ※予約不要	18日(水)	西部地域健康センター	13:30~15:00	生活習慣病予防・妊婦などの相談に保健師・栄養士が個別に応じます。血压測定・検尿を行います。健康手帳・健診の結果をお持ちの人はご持参ください。
	23日(月)	東部地域健康センター		
	26日(木)	町民体育館		
	11月1日(水)	中央ふれあい館		
3歳児健診	27日(金)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	対象者には個人通知を行います。転入等で通知が届かない場合は子育て・健康推進課にお問い合わせください。 ☎町内に住所を有する3歳2カ月~3歳7カ月までの幼児(H26年4月1日~7月31日生)
	11月6日(月)		13:00~13:30	
マスカットキッズ (多胎児教室)	10月28日(土)	町民会館	10:00~11:30	ふたご・みつごの会。みなさんでお話しましょう。ご家族での参加を待っています。
母親学級 ※予約不要	11月7日(火)	西部地域健康センター	(受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~11:45	体重のお話、妊娠中から産後の食事、おすすめメニューの試食 ☎母子健康手帳



くまの健康通信

食べ物が美味しい季節になりました。今回は美味しく食べるのに必要なお口のケアについてお話です。

◆知っていますか？顎関節症

顎関節症とは顎関節周囲に何か異常があり左の様な症状があらわれます。
 ・口が空けにくい
 ・あご関節部に痛みがある
 ・口の開け閉めで音が鳴る
 ・口の開け閉めであごが左右にぶれる

・噛みあわせに違和感がある
 あごは動きの多い部位で非常に弱い構造になっており、そこへ持続的に偏った力・強い力がかかると痛みなどの症状が現れます。

こんな癖ありませんか？

- ・いつも同じ向きの方で寝る
 - ・頬づえをつく
 - ・変な噛み癖がある
 - ・大きなあくびをする
 - ・歯ぎしりやくいしばり
- こういったクセや不良姿勢、噛みあわせの異常、そして精



神的なストレスなどが顎関節症の要因といわれます。
 治療はあごを安静にさせることが主になります。消炎鎮痛剤の服用や上歯と下歯の間に器具をつけるなどの治療を行います。

◆みんなで歯周病予防

歯周病は歯と歯ぐきの境目にある溝(歯周ポケット)にできた歯石(細菌のかたまり)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、初期は歯肉の腫れや出血、末期では歯を支える骨が溶けて歯が抜け落ちます。健康↓歯肉炎↓歯周炎↓末期症状段階的に進みます。
実は身近な歯周病

歯周病の割合は加齢とともに増加傾向にあります。35歳以上で罹患者は8割を超えていると言われています。熊野町の昨年度歯周疾患検診では76%が要精密検査者、妊婦歯科検診では約80%が歯周疾患という結果となり、より身近な問題であることが分かります。

歯周病と全身の関係

歯周病や歯を失う事により、全身に様々な影響が及ぶと言われています。
 (影響し合うもの)

- ・糖尿病・心臓病・肥満
- ・動脈硬化・骨粗しょう症
- ・誤嚥性肺炎
- ・脳梗塞や脳出血早産
- ・早産や胎児の低体重

歯周病は糖尿病や高血圧と同じ生活習慣病です。進行後の治療は困難ですが早期発見・治療と予防で改善していくことができます。
セルフケアと専門ケア

歯石は抗菌剤などの薬品が効きにくい機械的に剥がさないと取り除けません。歯科医院での専門ケアで歯周病になりにくい環境を整え、毎日のセルフケア(歯みがき、歯間ブラシやデンタルフロスの活用)で維持することが重要です。この機会に歯の生活習慣を見直してみましよう。

「けんこう華齢教室」生活習慣病予防はお口から!」
 10月16日(月)午後1時半~3時半
 所 中央地域健康センター
 (子育て・健康推進課)

くまの歌壇

共歌人協会会長
山本 敬治 選

今月の歌壇賞

手のひらにおけば小さな油蟬

鳴き尽したる身の軽さなり 進藤 隼美

生物は生ある限り、その生涯を全うするべく行動出来ることを願うものである。下句の把握がいい。作者の人生哲学を示されている作。

入選作品

挑戦が今日の自分を変えてゆく

卒寿に夢あり趣味幾多あり 住吉 孝子

晩鐘に夕陽も薨の影と消へ

公孫樹の黄色なほほ明かし 臺 信

戦火にて早世せし子よ蘇れ

千夏ちなつよ老母なるもとへ 三谷 弥生

車椅子と別れる日来るのかと

リハビリにはげむ今日も明日も 大杉 徳子

あなたも投稿してみませんか。初心者さん大歓迎

広報くまのでは皆さんからの短歌を大募集しています。初心者歓迎。どなたでもどうぞ(1人2作品まで)。住所、氏名、年齢、連絡先を記載の上、10月20日(金)までに地域振興課必着でお願いします。応募方法は不問。Eメールのタイトルは「短歌俳句係」。今回募集の短歌は広報くまの12月号に掲載予定です。

☎〒731-4292 熊野町中溝一丁目1番1号
 地域振興課 (kanko@town.kumano.lg.jp) ☎820-5602

住民健診の申込みが 始まりました

住民健診(集団)を実施します。8月と9月の住民健診(集団)を受診していない人や、受診していない健診項目がある人はこの機会に受診してください。

平成30年1月24日(水)、1月25日(木)

所町民会館

▼健診項目

特定健診・基本健診、歯周疾患検診(1月24日のみ)、骨粗しょう症検診、肝炎検査、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、前立腺がん検診
 10月22日から11月17日(午後4時)までに、役場、各地域健康センター、各公民館に置いてある申込書にご記入の上、お申し込みください。

(子育て・健康推進課)

ゼロの日運動

0のつく(10・20・30)日は家族でテレビゲーム・スマホを控え、くまどくおよび家族のだんらんを通して家族の絆を深めましょう。