

+ 11月の休日当番医

[診療時間：9時～17時]

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療していない科もありますので、事前に問い合わせの上受診してください。

当番日	休日当番医
1日☀	せきね医院 (内科・外科・胃腸内科) 月舘町月舘字町 36 ☎ 572-2333
3日☀	井上内科クリニック (内科・循環器内科・胃腸内科) 桑折町大字谷地字石塚 15 ☎ 581-2202
8日☀	大泉ほんだクリニック (泌尿器科・内科) 保原町大泉字大地内 135-2 ☎ 563-7587 伊藤皮フ科クリニック (皮膚科・アレルギー科) 伊達市岡前 20-1 ☎ 551-1121
15日☀	大木内科医院 (内科・呼吸器内科・消化器内科ほか) 保原町字元町 4 ☎ 575-3343
22日☀	こばやし子ども内科クリニック (小児科・内科) 梁川町字内町 47 ☎ 577-0663
23日☀	村上医院 (内科・外科・消化器内科ほか) 国見町大字藤田字北 11-1 ☎ 585-2152
29日☀	小野寺整形外科医院 (整形外科・リハビリテーション科) 保原町上保原字寺前 2-7 ☎ 575-2001
福島県子ども救急電話相談	
夜間の子どもの急な病気・けがの相談に、医師や看護師が応じます。 相談時間：毎日19時～翌朝8時 ☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)	

口腔ケアは子どもの時から取り組もう

むし歯を放置すると、上手に噛めなくなる、歯並びが悪くなるなど、成長や全身の機能に影響します。むし歯は放置しないで早めに治しましょう。

▼特に1歳6カ月から3歳6カ月は虫歯が急増する時期

平成29年	1歳6カ月	3歳6カ月
むし歯のある幼児(人)	10 82人増	92
むし歯の本数(本)	24 308本増	332

食べたらず歯磨きを忘れずに

歯が悪いと、かたい食べ物を避けるようになり、バランスがよくない食事に陥りがちです。生涯自分の歯で、おいしく食べられるように、食後、寝る前の歯みがき習慣を大切にしましょう。



▼歯磨きのチェック～噛める歯を健康に保つために～

○歯にしっかり毛先を当てて磨く



○歯ブラシを軽い力で小さく動かす



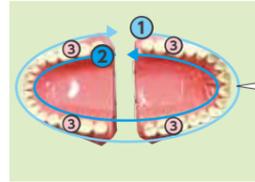
👉 フッ素入りの歯磨き剤を使おう



○歯間ブラシなどで歯と歯の間も磨く



○磨く順番を決めて磨き残しを防ぐ。



例えば、
①外側
②内側
③かみ合わせの順で磨こう！

定期的に歯科検診を受けよう

歯は生涯使い続けるものです。定期的にむし歯や歯茎の状態の確認・歯石の除去などをしてもらいましょう。早期治療が大切です。

～11月8日は「いい歯の日」～

しっかり噛んで、元気な体を保ちましょう！

おいしいものを食べたり、飲んだり、楽しく会話する。お口は「元気の入り口」です。元気な体は健康な歯から作られます。いつまでも健康な歯と口を維持するために、いい歯の日をきっかけに、お口の健康を考えてみませんか？

☎ 健康推進課地域保健係 ☎ 576-3736

噛むって大切！「健康維持」と「噛むこと」には密接な関係が



心がけて食べよう

- ひとくち30回噛もう
- ゆっくり食べよう
- ながら食いはやめよう

② 唾液 ① 脳の働き

