

+ 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
3日(水)	武田小児科 (小児科・内科) 保原町字栄町 51 ☎ 575-2439
7日(日)	伊達セントラルクリニック (内科・胃腸内科・外科ほか) 保原町字西町 189-1 ☎ 575-3215
14日(日)	ながえクリニック (内科・循環器内科・外科ほか) 保原町字中村町 30-1 ☎ 575-1118
21日(日)	なかのクリニック (外科・内科・内分泌科) 保原町字城ノ内 20-1 ☎ 575-2246
23日(水)	ほばらクリニック (脳神経外科・心臓血管外科・ 循環器内科ほか) 保原町大泉字小作達 15-1 ☎ 574-2522
28日(日)	まつもとクリニック (内科・胃腸内科・小児科ほか) 桑折町大字南半田字六角 15-1 ☎ 582-4800

福島県こども救急電話相談

夜間の子ども急な病気・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)

口を清潔にしよう！

むし歯や口臭の原因を作らないために、歯みがきや舌、入れ歯の手入れで清潔に保つことが大切です。



歯にしっかり毛先を当てて、軽い力で小さく動かすのがコツです。歯間ブラシなどで歯と歯の間を磨くのも有効です。



舌もきれいにしましょう。



入れ歯を磨き、洗浄しましょう。

コロナ禍、気をつけたい
唾液を飛ばさない歯磨き

- ①口を閉じて磨き、会話をしない
- ②吐き出すときは、下を向いて静かにはきだす
- ③人との距離を保つ



楽しく歩く！いきいきウォーキング

☎ 健幸都市づくり課元気づくり係 ☎575-1148

長い間自宅にこもり、体を動かす機会が少なく、体力が落ちていませんか？仲間と一緒に風景を楽しみながら、気持ちよく身体を動かしましょう！



- ☑ 市内在住者
 - ¥ 無料
 - ☑ 不要
 - ☑ マスク、タオル、飲み物、雨具(雨天時)
 - ☑ 発熱・咳・のどの痛みなどがあった場合、参加をお控えください。
- 天候により中止する場合があります。

健幸ポイント対象事業

開催日時	集合場所
11月4日(水) 9時30分～10時30分	政宗にぎわい広場 駐車場(梁川)
11月22日(日) 18時～19時	伊達ふれあいセンター 駐車場
12月3日(金)	保原総合公園 東側駐車場(管理棟前)

くち
コロナ禍～口の健康アドバイス

健康な口で過ごそう！

新型コロナウイルス感染症対策でマスクをする生活が続き、口内環境が悪化していませんか？元気な体は健康な歯から！いい歯の日(11月8日)をきっかけに、口の健康を考えてみましょう。

☎ 健康推進課地域保健係 ☎ 576-3736

●●● コロナ禍で口内環境が悪化

マスクをする生活の中で、次のようなことが気になりませんか？

▼チェックしてみましょう

- 気が付くとマスクの中で口が開いている
- 人と話す機会が減って口を動かさない
- 間食が増えたり、歯磨きをサボりがちになった
- 口臭が気になる

マスクをする生活が続くと、口や顔の表情筋・唇の筋肉が緩み、口が開いた状態になります。意識しないうちに口呼吸になり、その状態が続くと唾液が減少、口内の細菌が増殖します。口のお手入れが不十分になり、むし歯や歯周病の進行につながってしまうことがあります。



●●● 唾液の働きが鍵

唾液は体の健康維持のために重要な役割を果たしています。

唾液が果たす役割

- 細菌感染を防ぐ
- 歯の修復を促進
- 粘膜の保護・保湿
- 食べ物の消化を助ける

口をよく動かすことで、唾液の分泌を促すことができます。下図を参考に、口の体操を家族みんなで行ってみましょう。

●●● 口の健康のためにできること

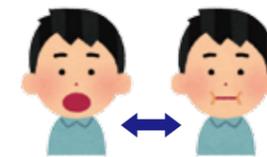
「口を清潔に保つ」「鼻呼吸をする」「食べ物をよく噛む」ことなどを、普段から意識することが大切です。

むし歯がある人や入れ歯の調子が悪い人は、放置せずに歯科医院を受診しましょう。しっかり噛んで栄養をとることが、免疫力維持と体の健康につながります。

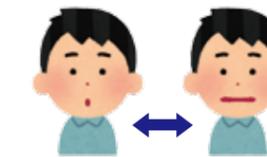


唾液の分泌を促す口・舌の体操&マッサージ

★口の体操



口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す。



口をすぼめたり、横にひいたりする。

★舌の体操



舌をべーっと出し、喉の奥の方へ引く。



口の両端をなめる。



鼻の下、顎の先を触るように動かす。

★唾液腺マッサージ



人差し指から小指までの4本を頬と耳たぶの間にあて、後ろから前へ円を描くように動かします。



顎の骨の内側の柔らかい部分を耳から顎先まで、何力所か指先を使って押すようにします。



両手の親指をそろえ、顎の下から舌を押し上げるようにゆっくりと押し上げます。

