

11月の休日当番医

※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、事前にお問い合わせ
の上受診してください。

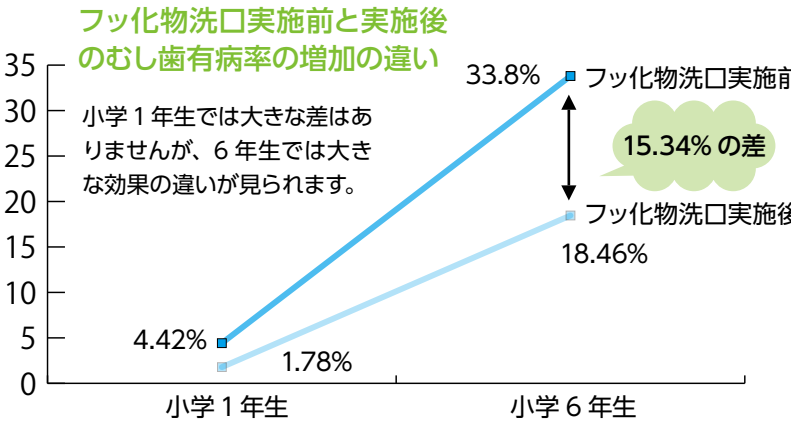
当番日	休日当番医
3日	こばやし子ども・内科クリニック (小児科・内科) 伊達市梁川町字内町 47 ☎ 577-0663
6日	阪内医院 (内科・外科・胃腸内科ほか) 伊達市梁川町青葉町 97 ☎ 577-2222
13日	さとう整形外科内科クリニック (整形外科・内科・リハビリテ ーション科ほか) 伊達市保原町字東野崎 70-1 ☎ 572-7606
20日	さとうファミリークリニック (内科・小児科・消化器内科ほか) 伊達市保原町上保原字中島 8-5 ☎ 574-2811
23日	掛田中央内科 (内科・消化器内科・循環器内科 ほか) 伊達市霊山町掛田字西裏 49-1 ☎ 586-1315
27日	すずき医院 (内科・胃腸内科・循環器内科 ほか) 伊達市保原町字西町 175 ☎ 575-2563
福島県こども救急電話相談	
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)	

フッ化物洗口とは

フッ化物の水溶液で1分間ブクブクします。フッ素は自然にある元素の一つ。お茶や海藻類、肉や魚など多くの食べ物に微量に含まれています。

フッ化洗口で歯を強く！

伊達市では平成28年度から子どものむし歯予防を目的に保育園などに在籍する4歳以降の幼児から小学生を対象に希望のお子さんへフッ化物洗口を実施しています。永久歯に高い予防効果があり、永久歯のむし歯になる子どもが少なくなってきました。



イベント

楽しく歩く！いきいきウォーキング

☎ 健康都市づくり課元気づくり係 ☎ 575-1148

健康ポイント対象事業

自然を楽しみながら、気持ちよく身体を動かしましょう！初心者も大歓迎です。

対 市内在住者 ¥ 無料 申 不要

持 マスク、タオル、飲み物、雨具 (雨天時)

他 天候や花の咲く時期、感染症の状況により、内容を変更、または中止する場合があります。詳しくはホームページでお知らせします。参加前に自宅での検温にご協力ください。

開催日時	集合場所
11月10日⑥ 9時30分～10時30分	五十沢運動場 駐車場 (梁川)
11月22日⑥ 9時30分～10時30分	霊山総合福祉センター 北側駐車場
12月9日⑥ 18時00分～19時00分	保原総合公園 東側駐車場 (管理棟前)

※開始10分前に集合

子どもの歯を守ることが 歯の健康は 体の健康 大人になった時の健康につながります

おいしく食事をしたり、楽しく会話をするために大切な歯。その大切な歯を失う原因の約半数がむし歯です。むし歯にならないように日頃からの「歯磨き」がとても大切です。一生自分の歯で過ごせるように、むし歯予防に家族全員で取り組みましょう。

☎ 健康推進課 地域保健係 ☎ 576-3736

むし歯は自然に治らない。放っておくとどうなるの？

乳歯が永久歯に生え変わるまでの間は、むし歯になりやすいので注意が必要です。むし歯になってしまうと、

① むし歯があつて、うまく噛めない、体の成長に影響する。

② 言葉を正しく発音できなくなる。

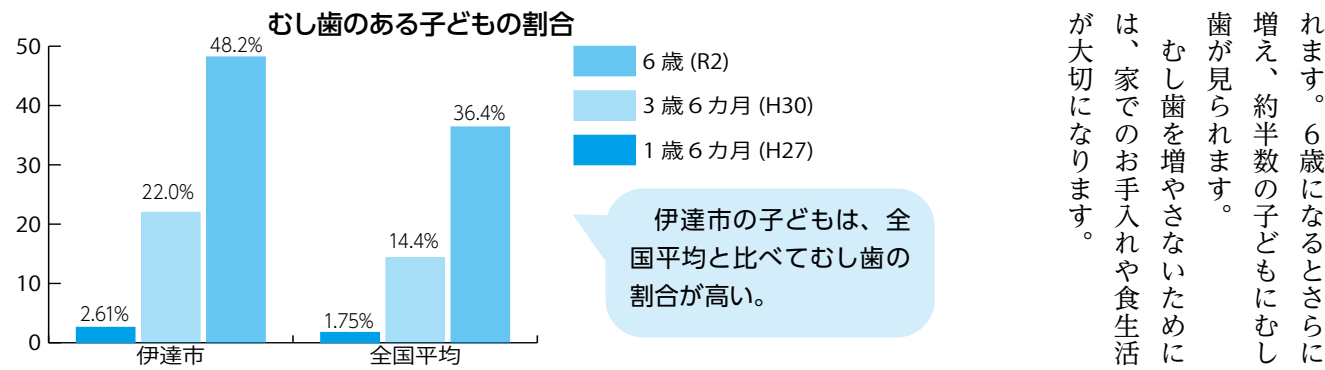
③ 永久歯の歯並びが悪くなる。

④ むし歯が神経までいくと歯を抜くこともある。

など大変なことになります。

伊達市のむし歯のある子どもの割合は？

むし歯のある子どもの割合は少しずつ減少してきましたが、1歳6カ月児健診から3歳児健診までの間にむし歯になることが多い現状です。毎日のおやつで甘いお菓子やジュースを取っている子どもが多く、だからだと取っている子どもにもむし歯が多くみ



4つのポイントを守っていきましょう。

おうちでしっかりむし歯予防！

ポイント1

食べたら磨こう！

むし歯予防に欠かせないのは歯磨きです。食べたら磨く習慣をつけましょう。とくに夜寝る前の仕上げ磨きは大切です。就寝中は唾液の分泌量が減り、細菌が繁殖しやすい状態になりむし歯になりやすくなります。

ポイント2

フッ素の力でむし歯予防

フッ化物入りの歯磨き剤を使いフッ化物の成分を長く口内に留めらせるよう、うがいは軽く1回にしましょう。

ポイント3

おやつは時間と量を決めて食べよう

食べるなら時間と量を決めて規則正しく食べましょう。食事と食事の間の、お口に食べ物がない時間に、唾液が歯の再石灰化を進めてくれます。

ポイント4

かかりつけ歯科医を持ちましょう

かかりつけ歯科医で定期健診を受け、むし歯予防のためフッ素塗布や歯磨き指導を受けましょう。

また、むし歯を早く見つけることができれば痛みも少なく、治療の回数や時間も少なくなります。