

+ 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㊤	かしの木内科クリニック (内科・消化器内科・循環器内科) 伊達市岡前 20-6 ☎ 551-1411
4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
10日㊤	ミツバちいたみと眠りのクリニック (ペインクリニック外科・麻酔科・内科ほか) 伊達市宮前 29-1 ☎ 572-5328
17日㊤	大泉ほんだクリニック (泌尿器科・内科) 伊達市保原町大泉字大地内 135-2 ☎ 563-7587
23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
24日㊤	菊地整形外科 (整形外科・リウマチ科ほか) 伊達市坂ノ上 10-1 ☎ 583-2633
福島県救急電話相談 # 7119	
相談時間：毎日 24 時間 ☎ 524-3020 (短縮ダイヤル # 7119)	
福島県子ども救急電話相談 # 8000	
相談時間：毎日 19 時～翌朝 8 時 ☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)	

健康な歯を保つためにできること

ポイント 1

毎日のお手入れ 歯磨きが大切です
歯、義歯の手入れや口の健康について関心をもち、丁寧に磨きましょう。

1日3回、歯を磨く人
約 30%
※健康だて 21 アンケート調べ

食べた後は必ず歯磨きをしましょう

ポイント 2

自分では取りきれない汚れがあります
定期的に歯科検診を受けましょう。

定期的に歯科検診を受けている人
約 40%

令和 16 年には
65%
を目指しています！



歯石除去



お口の健康は食事・運動など生活習慣に深く関わっています。歯周病のリスクを軽減することで健康な生活を送ることができます。何歳になっても自分の歯で。80歳で20本の歯を残せるよう、家族みんなで、食べた歯を磨き健康寿命を伸ばしましょう。



動画で詳しく▲
「健康づくりは
お口のケアから」

自分の歯で毎日おいしく食べよう

歯周病の予防で健康寿命が伸びる

歯周病は、歯と歯ぐきの間たまったプラーク（歯垢）にすみつく「歯周病菌」によって歯ぐきに炎症が起こる感染症です。歯周病は口の中の病気や歯を失うだけではなく、全身に影響を与えます。

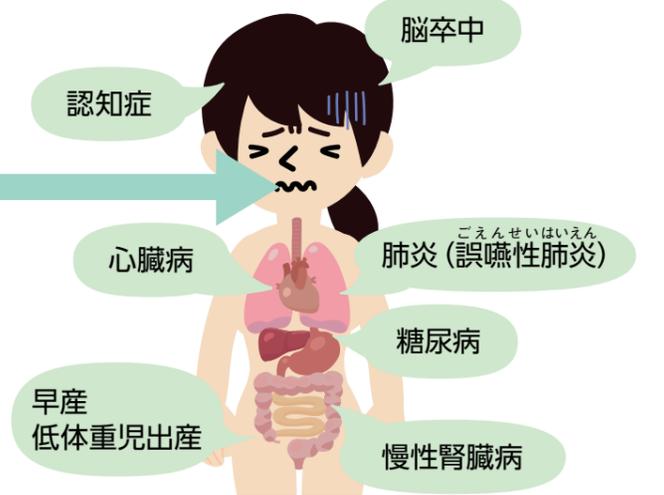
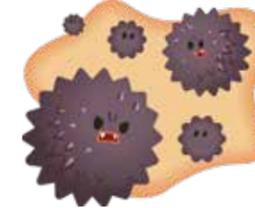
健康推進課地域保健係 ☎ 576-3736

こんな症状はありませんか？

歯茎から血が出る
歯がグラグラする
口臭が気になる
歯と歯の隙間が目立つ
— それ、もしかして **歯周病** かも…
重症化すると歯が抜け落ち、元には戻りません！

歯周病により発症・悪化する病気

歯周病菌や炎症を引き起こす物質は、歯ぐきの血管から血流によって全身を巡ってしまいます。



すると…
さまざまな病気を引き起こします！

歯周病を予防するとこんなに良いことが！

- 食べたいものを自分の歯で噛める食事が楽しい！
- 見た目の美しさ！若く見える
- 全身疾患の予防と改善につながる！
- 健康寿命の延伸！
- 楽しくおしゃべり！
- 医療費の負担が軽くなる！

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

自然を楽しみながら、気持ちよく体を動かしませんか？距離は2～3キロです。

対 市内在住者 ¥ 無料 申 不要
持 タオル、飲み物、雨具 (雨天時)
他 だてな健幸ポイント対象事業

日時	集合場所
11/6 水	霊山登山口
11/20 水	9:30～10:30 五十沢地区交流館
12/3 水	月見館森林公園
12/20 金	18:00～19:00 保原市民センター (チンチン電車前)

**健康に暮らすための
医師の一言アドバイス**

Doctor's Advice of Healthy Life

今日のあなたのオシッコ、大丈夫？

尿は毎日の「健康バロメーター」です。通常は、淡い黄色や無色透明で、本来無臭です。もし赤色や濃褐色なら腎臓や肝臓の疾患、泡立つ尿は、腎臓病や糖尿病、甘い臭いやアンモニア臭は糖尿病や肝臓の疾患の疑いがあります。

日々尿を観察し、異常有りなら早めの受診を！



今月の担当
鈴木内科医院 鈴木 秀 医師