

健康ガイド Health guide

《問合せ先》健康推進課
☎0296-75-3159(直通)
☎58-5111・75-3111(代表)

11月分



乳幼児健診・育児相談

- 岩瀬・大和地区の方**
- 1歳児健診
 - 対象／平成25年11月生
 - 日程／11月17日(月)
 - 会場／岩瀬福祉センター
 - 受付時間／13時～13時20分
 - 持参／母子健康手帳、送付した問診票
 - 2歳児歯科健診
 - 対象／平成24年8月・9月生
 - 日程／11月7日(金)
 - 会場／岩瀬福祉センター
 - 受付時間／13時～13時20分
 - 持参／母子健康手帳、送付した問診票

真壁地区の方

- 2歳児歯科健診
 - 対象／平成24年7月・8月・9月生
 - 日程／11月20日(木)
 - 会場／真壁保健センター
 - 受付時間／13時～13時20分
 - 持参／母子健康手帳、送付した問診票、バスタオル、歯ブラシ(子ども用と仕上げみがき用)、コップ
- 育児相談
 - 対象／平成26年4月・5月・6月生
 - 日程／11月12日(水)
 - 会場／真壁保健センター
 - 受付時間／13時～13時20分
 - 持参／母子健康手帳、送付した問診票

精神保健

■こころの健康相談(要予約)

日程／11月10日(月)

会場／岩瀬福祉センター

開催時間／13時～15時

内容／精神保健福祉士が担当し、秘密は厳守されます。

休日応急診療 医療機関

11月2日(日)

医療機関名／つくし野クリニック

住所／真壁町椎尾2022

連絡先／☎0296612017755

11月3日(月)

医療機関名／延島クリニック

住所／東飯田600

連絡先／☎0296615815058

健康相談

■総合健康相談(要予約)

対象／乳幼児～高齢者

日程／11月6日(木)、20日(木)

会場／健康推進課(岩瀬庁舎、真壁保健センター)

受付時間／10時～11時30分

献血

11月18日(火)

会場／市役所大和庁舎

受付時間／10時～13時

11月26日(水)

会場／岩瀬中央公民館

開催時間／9時30分～15時30分

11月16日(日)

医療機関名／大和クリニック

住所／大和玉251312

連絡先／☎029615817788

11月23日(日)

医療機関名／仁保内科医院

住所／真壁町真壁425

連絡先／☎029612318088

11月24日(月)

11月16日(日)

医療機関名／大和クリニック

住所／大和玉251312

連絡先／☎029615817788

11月23日(日)

医療機関名／仁保内科医院

住所／真壁町真壁425

連絡先／☎029612318088

11月24日(月)

- ・医療機関名／上の原病院
- ・住所／上野原地新田15912
- ・連絡先／☎029617513130(休日専用)
- 11月30日(日)
- ・医療機関名／内科宮本医院
- ・住所／真壁町古城22911
- ・連絡先／☎029615510101

知っていますか? 「全身に影響を およぼす歯周病」

むし歯や歯周病は、歯を失う原因となります。日本人の成人の約8割に歯周病があるといわれており、40歳以降に急激に増加しています。

歯をむし歯にし、歯周病菌は毒素や炎症を引き起こす物質が、歯肉炎(歯肉が赤く腫れる)や歯周病(毒素により歯を支える骨が溶け、歯のぐらつきが生じたり頻繁に出血したりする)を起こします。歯がぐらつき始めるとよくかめなくなり、食べる楽しみが消失したり、胃腸への負担がかなり消化作用の低下や、脳の血液の循環が悪くなり、活動にも影響してきます。

- #### 歯周病と生活習慣病の関係
- 歯周病菌が血液中に入り、心臓の内臓や弁膜に感染を引き起こし、細菌性心内膜炎を起こしやすくなります。
- また、心臓をとり巻く冠動脈に感染すると血栓を起こしやすくなり、動脈硬化を進行させることがわかってきました。さらに、毒素がインスリンの働きを阻害して糖尿病を悪化させたり、嚥下障害(ものを飲み込むときの障害)がある口の中の中の細菌が誤って気管に入り、肺炎を引き起こしたりもします。
- このように歯周病は口腔内だけでなく全身の健康にも影響してきます。

歯科 小児歯科 インプラント 床矯正
(自由診療 1歯20万円～) (自由診療 9万円～)
歯科用CTあり(撮影料19,800円～)

やなぎだ歯科
YANAGIDA DENTAL CLINIC

■診療時間／午前9:00～12:30
午後2:30～7:00
■休診日／木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
歯科医師 柳田佳代子 柳田充康

桜川市西飯岡539-4 坂戸小学校正門前
http://www.yanagida-dc.com ☎0296-76-3700

「食生活改善推進員養成講座」受講生募集!

子どものころからのバランスのとれた食事と、定期的な運動習慣が生活習慣病の予防の鍵となります。そのため、桜川市では、食生活改善推進員が地域で活躍し、様々な健康づくりに協力しています。あなたも食生活改善推進員養成講座に参加してみませんか。

- 対象者／桜川市在住で、すべての日程に参加できる方
- 日程／11月19日、12月3日・17日、平成27年1月14日
- 28日、いずれも水曜日(全5回)
- 場所／真壁保健センター
- 定員／20名(定員になり次第締切)
- 費用／3,600円(テキスト代・調理実習材料費4回分)
- 申込期限／10月31日(金)
- 問合せ・申込先／健康推進課(☎029617513159直通、☎58151111・75131111代表)

歯をむし歯にし、歯周病菌は毒素や炎症を引き起こす物質が、歯肉炎(歯肉が赤く腫れる)や歯周病(毒素により歯を支える骨が溶け、歯のぐらつきが生じたり頻繁に出血したりする)を起こします。歯がぐらつき始めるとよくかめなくなり、食べる楽しみが消失したり、胃腸への負担がかなり消化作用の低下や、脳の血液の循環が悪くなり、活動にも影響してきます。

- #### 歯周病のセルフチェック
- 歯ぐきがピンク色でなく赤く腫れている
 - 歯ぐきがムズムズする
 - 水がしみ出る
 - 口臭がある
 - 歯ぐきから血が出る
 - 歯のみぞが黒くなっている
- 予防と早期のケアが大切
- ①歯垢を除去する効果的なブラッシングを習慣づけましょう。
 - ②1回3分以上かけて1本ずつ丁寧な歯磨き
 - ③歯間ブラシやデンタルフロスの利用
 - ④歯と歯ぐきを健康に保つためには、バランスの良い食事をとるよう心がけましょう。
 - ⑤歯周病のセルフチェック項目でも該当する場合は、できるだけ早い時期に歯科医院に相談しましょう。
 - ⑥かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診や歯石の除去などを心がけましょう。

各種新車・中古車販売・修理
各種保険取扱代理店

有限会社 坂戸サンオート

代表 又村元彦

桜川市西飯岡396
TEL 0296-76-1148 FAX 0296-76-0920

10月はLPガス消費者保安月間 LPガスは安心安全な暮らしを応援しています。

安全機能付Siセンサーコンロで楽々クッキング!!

- 油の温度が上がりが過ぎたとき(調理油過熱防止付)
- 吹きこぼれも安心(立ち消え安全装置)
- 万が一の消し忘れにも自動消火

他にもうれしい安心機能がいっぱい

どうぞお取引の販売店でご覧の上ご相談下さい

茨城県高圧ガス保安協会 岩瀬部会(笠間支部)
☎0296-72-5084(LPG保安センター内)

