

6月の献血

問 健康ほけん課健康づくり班 ☎内線2549

日にち	時 間	と ころ
6月5日（水）	9：30～12：00 13：10～16：00	県北建設会館
6月20日（木）	9：30～13：00 14：00～16：00	平戸市役所

標語「献血で 救える命が そこにある」

6月の認知症の人と家族のつどい

日にち	時 間	と ころ
6月6日（木）	13：30～15：30	COLAS平戸 未来創造館

問 長寿介護課高齢者支援班 内線☎2590

6月の健康テレフンプログラム

曜 日	内 容
月 曜	心臓が原因で起こる脳梗塞を予防
火 曜	腰部脊柱管狭窄症の手術治療
水 曜	心雑音を指摘されたら
木 曜	「水いぼ」とは
金 曜	入れ歯の着色はどうすればいいの？
土曜・日曜	高齢男性の排尿困難・尿閉

※フリーダイヤル ☎0120-555-203（携帯不可）
※携帯電話 ☎095-826-5511
●祝日は前日のテープが流れます。
●午前9時から翌朝午前9時までの24時間、同じ内容のテープが3分間流れます。
お問い合わせ先 長崎県保険医協会 ☎095-825-3829

今月の
特ダネ

毎年6月4日～10日は「歯の衛生週間」「歯と口の健康習慣」

問 健康ほけん課健康づくり班 ☎内線2545

【虫歯の予防について】

毎日頑張って歯磨きをしているのに虫歯になってしまって…という人もおられると思います。虫歯になりやすい人と、なりにくい人との違いは何でしょうか？むし歯は適切な対策をすれば、確実に予防できる病気なのです。

虫歯の予防法は？

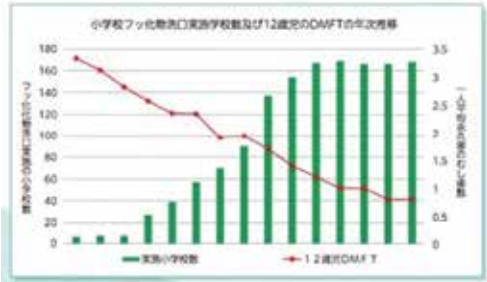
①むし歯菌を減らすこと ②その活動を抑えること ③歯を丈夫にすること です。

むし歯菌を減らすということは、歯ブラシやフロス（糸ようじ）などでプラーク（歯垢）を取り除くことです。むし歯予防の基本はプラークコントロールです。そして歯を丈夫にするのはフッ化物の利用が効果的です。今回は特にフッ化物の応用についてお知らせします。

フッ素の作用として、再石灰化促進・歯質強化・細菌の酸産生抑制があります。フッ化物を応用した方法は、世界でも安全で効果がある方法として実施されています。現在、平戸市では全ての保育園、幼稚園、小学校でフッ化物洗口を開始しており、継続していくことで将来のむし歯予防に大きく貢献していくことでしょう。中学校でのフッ化物洗口も進めています。

佐賀県は1998年ごろ全国で3歳児のむし歯ワースト1位でしたが、2000年頃からフッ化物洗口をスタートし2013年に全ての小学校でフッ化物洗口が実施されるようになりその効果は確実に現れています。

フッ化物をうまく利用することは、子どもだけでなく大人のむし歯予防にも効果があります。治療済みの歯の詰め物の縁からのむし歯再発や、高齢者の歯の根元からのむし歯対策などには、フッ化物洗口やフッ素高配合の歯磨き粉利用がおすすめです。詳しくはかかりつけの歯科医院でお尋ねください。



佐賀県の事例(長崎県HPフッ化物洗口推進事業より)



子育て・健康応援コーナー



このコーナーでは、子育てや健康に関する旬な情報を「お知らせ」します。
特定健診やがん検診などの日程は、対象者に配布している「平戸市健（検）診日程表」をご覧ください。



6月の各種相談および赤ちゃんの健診など

問 こども未来課母子保健班 ☎内線2572

日にち	と ころ	種類および受付時間
6月4日（火）	ふれあいセンター（紐差町）	妊 母 10:00～10:30
6月12日（水）	ふれあいセンター（紐差町）	1 12:30～12:45
6月14日（金）	生月船員福祉会館（生月町）	3 1 12:45～13:15
6月18日（火）	平戸市福祉保健センター（田平）	乳 13:00～13:30
6月21日（金）	平戸市福祉保健センター（田平）	パ 19:00～21:00
6月25日（火）	生月船員福祉会館（生月町）	妊 母 10:00～10:30
6月26日（水）	平戸市福祉保健センター（田平）	3 12:30～12:45

妊 妊婦健康相談 母 母子健康相談 乳 乳児健診 3 3歳児健診 1 1歳6カ月児健診 パ Sun・MaMaひろば（パパ・ママ教室）

親子で遊んで、ママ友作ろう（就学前交流の場）

※開所時間などの詳しい情報は、子育て応援ガイドブック「おひさま」をご覧ください。

施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先
トコトコ （田平：保健センター）	57-1943	中津良保育所 （南部：中津良保育所）	27-0475	よちよちクラブ （生月：山田児童館）	53-1759	おひさまひろば （田平：平戸口社会館）	57-0236
あいちゃん広場 （北部：愛の園保育所）	22-2244	堤保育園 （南部：堤保育園）	27-1084	めばえキッズ （生月：認定こども園めばえ）	53-0496	さくらんぼ広場 （田平：若葉保育園）	57-3028
子育てエレン.C （北部：平戸幼稚園）	22-2810	小鳩保育園 （南部：小鳩保育園）	27-0333	生月認定こども園 （生月：生月認定こども園）	53-1079	はなぞの広場 （田平：花園保育園）	57-0744
かもめネットワーク （北部：しおかこども園）	22-3360	津吉保育園 （南部：津吉保育園）	27-0222	やよいプレイランド （田平：やよい幼稚園）	57-0789	しまっこ広場 （大島：大島村保育所）	55-2006
みのりの樹1 （北部：みのりこども園）	22-2575						

6月の休日当番医（診療時間：午前9時～午後5時）

問 平戸市医師会 ☎20-0011

日にち	医療機関	住 所	連絡先
6月2日（日）	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
6月9日（日）	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344
6月16日（日）	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
6月23日（日）	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344
6月30日（日）	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155

いざというとき

子どもが急な病気になったら

●小児救急電話相談センター
（受付時間18:00～8:00）
☎＃8000 または ☎095-822-3308

救急医療機関のことは

●平戸市消防本部
☎22-4199

※電話番号を間違いないよう注意してください。