

8月の献血

☎健康ほけん課健康づくり班 ☎内線2549

日にち	時間	ところ
	9:30～11:00	平戸警察署
8月26日(月)	11:30～13:00	平戸市消防本部
	14:30～16:00	北松北部クリーンセンター

標語「献血で 救える命が そこにある」

8・9月の認知症の人と家族のつどい

日にち	時間	ところ
8月1日(木)	13:30～15:30	COLAS平戸 未来創造館
9月5日(木)	13:30～15:30	COLAS平戸 未来創造館

☎長寿介護課高齢者支援班 内線☎2592

8月の健康テレフォンプログラム

曜日	内容
月曜	血管年齢について
火曜	高齢者の慢性腰痛
水曜	子どもの虐待を防ぐために
木曜	子どもの鼻づまりがもたらすもの
金曜	就寝時に入れ歯は外した方がいいの？
土曜・日曜	尿漏れ

※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

今月の持ダネ

無意識のうちに歯をくいしばっていませんか？

☎健康ほけん課健康づくり班 ☎内線2545

皆さんこのような経験をされたことはありませんでしょうか？

- ①歯周病治療しているのになかなか改善しない。
- ②顎関節症の症状(アゴ開け閉め時に痛む、音になるなどの症状)がなかなか改善しない。
- ③入れ歯の痛みを調整してるが、なかなか改善しない。
- ④入れ歯を装着していると窮屈になって外したくなる。
- ⑤歯が時々痛んだりしみたりする。

このような経験のある人は、夜間のくいしばり、日中のくいしばりが要因となってこのよう

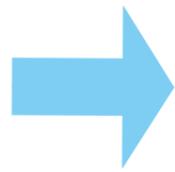
な症状を引き起こしている可能性があります。

ここでいうくいしばりというのは、皆さんがイメージするような80%～100%の力でグッと噛むことだけでなく、上の歯と下の歯が軽く接触し何時間も続けて弱い力がかかること(TCH)も指します。このような状態は、スマホの操作、パソコン作業、家事などうつむいた姿勢のときや、集中しているとき、緊張しているときに起こりやすくなります。

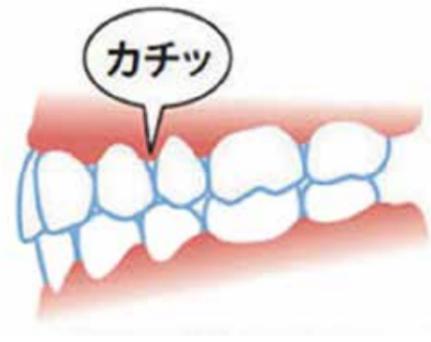
ご自身でセルフチェックをしてみて、もし無意識に歯をくいしばる癖があるようなら、かかりつけの歯医者さんに相談をしてみましょう！



通常は口を閉じていても、上の歯と下の歯は接触していない。



TCHがあると..



無意識のうちに、上下の歯をくっつけてしまう。



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)診日表」をご覧ください。



8月の各種相談および赤ちゃんの健診など

☎子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
8月6日(火)	平戸市福祉保健センター(田平町)	3 12:30～12:45
8月20日(火)	平戸市福祉保健センター(田平町)	乳 13:00～13:30
8月23日(金)	ふれあいセンター(紐差町)	3 12:30～12:45
8月27日(火)	生月船員福祉会館	乳 12:45～13:15

乳 乳児健診 3 3歳児健診

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。各施設にお問い合わせください。

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:認定子ども園めばえ)	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	生月認定子ども園 (生月:生月認定子ども園)	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:しおか子ども園)	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:みのり子ども園)	22-2575						

8月の休日当番医(診療時間:午前9時～午後5時)

☎平戸市医師会 ☎20-0011

日にち	医療機関	住所	連絡先
8月4日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
8月11日(日)	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
8月12日(月)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
8月18日(日)	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344
8月25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。