

歯科検診（無料）を受診しましょう。

☎ 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

○受診期間 3月31日(木)まで ○対象 40～74歳までの平戸市民

地区	医療機関名	予約	地区	医療機関名	予約
平戸(北部)	大森歯科医院(☎22-3814)	要予約	平戸(南部)	山崎歯科(☎27-1222)	要予約
	柿添病院歯科(☎22-2151)	要予約	田平	安部歯科医院(☎57-0055)	要予約
	林歯科医院(☎22-2345)	要予約		いなざわ歯科医院(☎53-3337)	要予約
	山崎弘歯科医院(☎22-4208)	不要	生月	井上デンタルクリニック(☎53-1524)	要予約
	丸屋けいたろう歯科クリニック(☎29-9301)	要予約	大島	大島歯科診療所(☎55-2506)	要予約
平戸(中部)	けいすけ歯科クリニック(☎28-0519)	要予約	がん検診受診券と保険証をご持参ください。		

※直接、上記医療機関に電話予約をお願いします。

## 2月の献血日程

☎ 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

○とき 2月24日(木) 午前9時30分～午後1時、午後2時15分～午後4時

○ところ 平戸市役所

標語「始めよう献血  
君の勇気が  
命を救う」



## 自分の歯を一生守っていくために

☎ 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

### 歯周病の予防について

日本人の約8割がかかっていると言われている歯周病は、自覚症状をほとんど感じられないということが怖いところです。日本では「最も歯を失う怖い病気」と言われている歯周病ですが、自分はあまり関係ないと思っている人がほとんどではないでしょうか。特に、年齢が若く、自

覚症状もなければ歯周病になっているはずはないと思込んでしまうのも無理はありません。「歯科医院で治療だけ受けていればそれで良い」ということではなく、歯周病にならないため、歯周病が悪化しないためには、自身でのセルフケアがカギを握ります。

### 自宅でできるセルフケア

#### 正しく歯みがきしよう

歯みがきは細菌に対するアプローチとして、とても効果的な方法です。正しい磨き方でしっかり細菌を落とすように



#### ケア用品を使おう

歯間ブラシや糸ようじを使うことで、より効果的なケアに繋がります。



#### 生活習慣病を改善しよう

歯周病は生活習慣病の一種。喫煙やストレス、睡眠不足や偏った食生活は歯周病になりやすい生活習慣です。一度、自分の生活習慣を見直してみましょう。

### 歯周病と全身疾患

近年では、歯周病菌と全身疾患との関わりが報告されており、歯を失う原因であるとともに、全身の健康にも多大な影響を与えます。つまり、歯周病を予防することが全身の健康を維持することに繋がっているのです。

そのためには、歯科医院での定期的なメンテナンスはもちろんのこと、上記のような自身のケアの両方で予防していくことが大切です。詳しくはかかりつけの歯科医院でおたずねください。

北松歯科医師会



# 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。



## 2月の各種相談および赤ちゃんの健診など

☎ こども未来課母子保健班 ☎22-9136

日にち	ところ	種類および受付時間
2月4日(金)	平戸文化センター	3 12:30～12:45
2月8日(火)	平戸市福祉保健センター(田平)	妊 母 育 10:00～14:00
2月17日(木)	平戸文化センター	乳 12:45～13:15
2月25日(金)	生月町中央公民館	1 3 12:30～12:45

乳 乳児健診 1 1歳6カ月児健診 3 3歳児健診 妊 妊婦健康相談 母 母子健康相談 育 母乳育児相談支援 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	めばえ広場 (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
かもめネットワーク (北部:しおかこども園)	22-3360	小鳩こども園 (南部:小鳩こども園)	27-0333	いきつきげんきっこ広場 (生月:生月こども園)	22-9206	はなぞの広場 (田平:花園認定こども園)	57-0744
みのりの樹1 (北部:みのりこども園)	22-2575	津吉保育所 (南部:津吉保育所)	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

## 2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
2月6日(日)	ごとう耳鼻咽喉科医院	平戸市戸石川町964番地	22-4377
2月11日(金・祝)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
2月13日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
2月20日(日)	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
2月23日(水・祝)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
2月27日(日)	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344

## 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)  
※土日祝日は24時間対応  
☎ # 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ご注意ください。