10月の献血

日にち	受付時間	ところ	
10月29日(金)	9:30 ~ 13:00 14:15 ~ 16:00	平戸市役所	

標語「始めよう献血 君の勇気が 命を救う」

問 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

木引田健康クリニックの個別健(検)診中止

 間健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125 広報ひらど9月1日号17ページに掲載した個別健(検)診のお知らせについて、
「木引田健康クリニック」での実施につきましては、中止となりましたのでお知らせします。



ドライマウスの予防と対策

間 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

ドライマウスが与える悪影響

ドライマウスは口腔乾燥症とも呼ばれており、 その名のとおり、口の中が乾燥してしまう状態 をいいます。気にしている人も多く、特に女性 に多い傾向があります。また、生活習慣も大き く関係していると言われています。

唾液には、「お口の中の洗浄」「粘膜の保護」「抗



菌作用」「免疫作用」「お口を中性に保つ作用」「食べ物を消化する作用」「初期の虫歯を修復する作用」といった多くの大事な働きがあります。 唾液が少なくなり、ドライマウスになると次のような悪影響が起こります。

○ドライマウスの悪影響

- ①虫歯や歯周病のリスクが高まる
- ②口臭がひどくなる
- ③口の中に痛みを起こしやすくなる
- ④ものが飲み込みづらくなり、消化も悪くな る
- ⑤風邪などの感染症にかかりやすくなる
- ⑥誤嚥性肺炎を起こしやすくなる
- ⑦味覚障害を起こしやすくなる

自分でできる対策

次のことに気をつけて、ドライマウスを防ぎましょう。

- ▼喫煙、アルコール、カフェインをひかえめに する
- ▼鼻呼吸を心がける
- ▼リラックスする時間をとる(ストレスをためす ぎない)
- ▼規則正しい生活を心がける
- ▼部屋の中を乾燥させすぎない

- ▼しゃべったり、笑ったり歌ったりする(顔の筋肉を使う)
- ▼噛みごたえのあるものを食事に取り入れ、よく噛んで食べる





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。



10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 ☎22-9136

日にち	ところ	種類および受付時間			
10月7日 (木)	平戸文化センター	3 12:30~12:45			
10月12日(火)	平戸市福祉保健センター(田平)	廷 章 1 0:00~14:00			
10月15日 (金)	ふれあいセンター	乳 12:45~13:15			
10月22日(金)	生月町中央公民館	1 3 12:30~12:45			
10月27日(水)	ふれ愛センター度島	廷 章 1 0:00~11:00			
10月28日(木)	大島村公民館	妊 母 9:30~10:30			
11 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2	最6カ月児健診 33歳児健診 🤁 妊婦	健康相談 📵 母子健康相談 🧻 母乳育児相談支援			

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」をご覧になるか、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

平戸市田平町山内免400番地

平戸市田平町山内免612番地4 57-2155

平戸市鏡川町278番地

平戸市浦の町737番地

平戸市鏡川町278番地

10月の休日当番医 (診療時間:午前9時~午後5時)

医療機関

日にち

10月3日(日) 谷川病院

10月10日(日) 柿添病院

10月24日(日) 北川病院

10月31日(日) 柿添病院

10月17日(日) 青洲会病院

問 平戸市医師会 ☎20-0011

連絡先

57-0045

23-2151

22-2344

23-2151

区前去 20-0011

子どもが急な病気になったら

いざというとき

●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

救急医療機関のことは

2095-822-3308

●平戸市消防本部 公22-4199

※電話番号を間違いないよう注意してください。

17 Hirado City Public Relations,2021.10