

12月の献血

日にち	受付時間	ところ
12月9日(木)	午前9時30分～正午 午後1時10分～午後4時	県北建設会館

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



今月の持タネ

歯周病に注意して健康な生活を

問 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

歯周病と糖尿病の深い関係

歯科には虫歯と歯周病の2大疾患がありますが、糖尿病を患う人は歯周病になりやすいことがわかってきました。一方で歯周病になると血糖コントロール※が悪くなるとも言われています。

歯周病は細菌で構成されているプラークや歯石が、歯と歯肉の間の歯周ポケット内で増殖することで歯肉に炎症を起こし、さらに歯を支えている骨を溶かしてしまいます。歯周ポケットが深くなるほど歯を支える骨が失われ、最後は支えきれず歯が抜けてしまいます。

なぜ、糖尿病を発症しやすくなるの？

出血や膿を出しているような歯周ポケットからは、炎症に関連した化学物質が血管を通過して体中に放出されています。ポケットから出て血流のついた炎症関連の化学物質は体の中で血糖



値を下げるインスリンを効きにくくします(インスリン抵抗性)。そのため糖尿病が発症、進行しやすくなります。

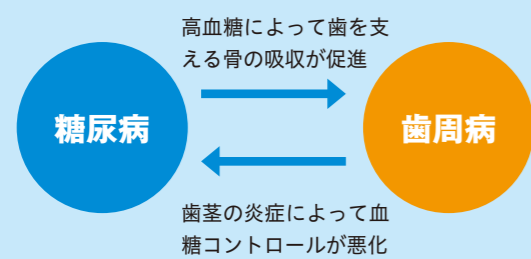
最近では歯周病と糖尿病は密接に関連しているといわれており、歯周病の治療をすると血糖コントロールが改善するという研究成果も多く報告されています(一方ですべての症例で血糖値の低下が生じないことも明らかになっています)。歯を失わないことは生活の質を低下させないことだけでなく、糖尿病などの生活習慣病や認知症の予防や管理にも深く影響していることが明らかになってきています。

自分でプラークコントロールをしっかり行い、歯科医院で歯石やプラークの除去を定期的に行うことで歯周病をコントロールし、糖尿病だけでなく、いろいろな観点から生活の質を向上させましょう。

北松歯科医師会

※血糖コントロール 血糖値を適切な範囲に維持すること

歯周病と糖尿病の双方向の関係性



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。



12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
12月1日(水)	ふれあいセンター	1 3 12:30～12:45
12月2日(木)	ふれ愛センター度島	1 3 12:00～12:15 乳 13:00～13:15
12月14日(火)	平戸市福祉保健センター(田平)	妊 母 育 10:00～14:00
12月16日(木)	平戸文化センター	乳 12:45～13:15
12月20日(月)	大島村公民館	妊 母 9:30～10:30
12月21日(火)	生月町中央公民館	乳 12:45～13:15

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

12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
12月5日(日)	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344
12月12日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
12月19日(日)	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
12月26日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
12月29日(水)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
12月30日(木)	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
12月31日(金)	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)
※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。