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、対象者に配布予定の「平戸市健(検)診日程表」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

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
８月７日（木）	平戸文化センター	3 12:30～12:45
８月８日（金）	平戸市福祉保健センター（田平）	育 妊 母 10:00～11:30
８月19日（火）	大島村公民館	1 3 12:45～13:00
８月23日（土）	平戸市福祉保健センター（田平）	パ 12:45～13:00
８月27日（水）	ふれあいセンター	1 3 12:30～12:45
８月29日（金）	平戸文化センター	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

８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
８月３日（日）	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
８月10日（日）	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
８月11日（月・祝）	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
８月17日（日）	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344
８月24日（日）	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
８月31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

急な病気やケガで救急車を呼ぶ？病院に行く？迷ったら

●救急医療電話相談
☎＃7119

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

集団健（検）診の日程

問 健康ほけん課健康づくり班　☎22-9125

受診を希望する人は、平戸市ホームページまたは、電話でご予約ください。

平戸市ホームページはこちら▼

○**受診時に持ってくるもの**　▶受診券（紛失した人は、健康ほけん課までご連絡ください。）
▶マイナ保険証または、健康保険証、資格確認書　▶検査着（カーディガン・ロングスカートまたは、バスタオルなど羽織れるもの）

レディース検診

と　き	受付時間	ところ	検診内容
８月２日（土）	９：00～12：00	平戸文化センター	乳がん、子宮がん、骨粗鬆症検診
８月６日（水）	９：00～12：00	たびら活性化施設	乳がん、子宮がん

今月の特ダネ

歯ブラシだけでは不十分？補助清掃用具の使い方

問　健康ほけん課健康づくり班　☎22-9125

毎日しっかり歯磨きをしているつもりでも、歯と歯の間に、歯ブラシだけでは磨ききれない箇所があるのをご存じですか？

実際、むし歯や歯周病の多くはこうした磨き残しの箇所から発生します。どんなに丁寧に歯磨きをしていても、歯ブラシだけでは全体の約６割程度しか汚れは取れないと言われています。

そこで、ぜひ取り入れていただきたいのが補助清掃用具です。代表的なものとして、デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシがあります。これらを併用することで、汚れの除去率は９割近くまで向上すると言われています。

デンタルフロス

デンタルフロス▲

歯と歯の隙間がせまい人や若い人には、デンタルフロスがおすすめです。

やさしく歯の隙間に通し、上下に動かすことで、歯ブラシでは届かない歯と歯の間の汚れを効果的に除去できます。はじめは慣れないかもしれませんが、毎日の習慣にすれば1～2分でできるようになります。

歯間ブラシ

歯間ブラシ▲

歯ぐきが下がって隙間が広がってきた中高年の人には、歯間ブラシが適しています。

ブラシのサイズが合っていないと歯ぐきを傷つける原因になりますので、無理に入れず、自分に合ったサイズを選ぶことがとても大切です。

補助清掃用具を活用することで、歯の寿命が延び、結果的に治療の回数や費用も減らすことができます。使い方に不安がある人は、歯科医院で自分に合った道具や使い方を相談してみましょう。毎日の習慣に取り入れて、健康な口腔環境を保ちましょう。

北松歯科医師会