

下記の日程で、総合健(検)診・レディース検診を実施します。受診を希望する人は、右の2次元コードや平戸市公式LINEからオンライン予約または健康ほけん課健康づくり班へ電話でご予約ください。

総合健(検)診 要予約

と き	受付時間	ところ
1月21日(水)	9:00～11:30	たびら活性化施設
1月25日(日)		平戸文化センター
1月26日(月)		

レディース検診 要予約

と き	受付時間	ところ
1月25日(日)	9:00～11:30 13:00～14:00	平戸文化センター
2月14日(土)	9:00～11:30	田平町民センター



▲予約はこちら

今月の持タネ

スポーツや事故で歯を傷つけてしまったら

☎ 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

日常生活の中で、転倒したり、スポーツ中にボールや人とぶつかって歯を怪我したりすることは珍しくありません。特に、活発に動く子どもや部活動に励む学生に多く見られますが、対応を誤ると、その後の歯の健康や見た目に大きく影響することがあります。まず大切なのは、落ち着いて、すぐに歯科医院を受診することです。

歯がグラグラしていたり、欠けたり、歯ぐきが腫れている場合は、歯の根や神経が損傷している可能性があります。痛みがなくても、数日後に歯の色が変わるなど、時間が経ってから症状が出ることもあるため注意が必要です。

歯が完全に抜けてしまったら

もし、歯が完全に抜けてしまったときは時間との勝負です。抜けた歯の根の部分をつまみ、できるだけ触らず、汚れがあれば軽く水ですすいでください。その後、抜けた歯を乾燥させないように「牛乳」「生理食塩水」「口の中(頬の内側)」のいずれかに入れて、30分以内を目安に歯科医院へ持っていきましょう。状態が良ければ、元の場所に戻せる(再植できる)可能性があります。

スポーツをする時はマウスガードの着用が有効

マウスガードは、歯や口の中を守るだけでなく、衝撃を吸収してあごの骨折や脳へのダメージを軽減する効果もあります。市販のタイプもありますが、歯科医院で作るオーダーメイドタイプはぴったりと合い、呼吸や会話のしやすさも優れています。特に、ラグビーやバスケットボール、野球、空手などの競技では装着が推奨されています。

お口のケガは一見治ったように見えても、歯の根の内部や歯ぐきの中でトラブルが進行していることがあります。小さなケガでも「これくらい大丈夫」と放置せず、早めに専門家の診察を受けましょう。

突然の事故は誰にでも起こる可能性があります。正しい知識と初期対応を知っておくことで、大切な歯を守ることができます。万が一に備えて、家族で応急対応の方法を確認しておくとう安心です。



マウスガード▲

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、対象者に配布予定の「平戸市健(検)診日程表」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

☎ 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3日(水)	大島村公民館	育 妊 母 10:00～11:00
12月5日(金)	生月町中央公民館	1 3 12:30～12:45 乳 12:45～13:00
12月10日(水)	平戸市福祉保健センター(田平)	パ 10:50～11:00
12月12日(金)	平戸市福祉保健センター(田平)	育 妊 母 10:00～11:30
12月16日(火)	平戸文化センター	乳 12:45～13:15
12月19日(金)	平戸文化センター	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)

☎ 平戸市医師会 ☎20-0011

日にち	医療機関	住 所	連絡先
12月7日(日)	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344
12月14日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
12月21日(日)	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
12月28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(月)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
12月30日(火)	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
12月31日(水)	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