

11月8日は「いい歯の日」

歯と口の健康を保つことは単に食べ物をかむだけでなく食事や会話を楽しむなど、健康で豊かな生活を送るための基礎となります。そこで、11月8日を「いい歯の日」と設定して、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という8020（ハチマル・ニイマル）運動を推進します。

平成17年度千葉県歯科保健実態調査の結果では永久歯の一人平均歯数は20本で、80歳以上では7.3本と8020にはまだ及ばない状況です。町では歯の喪失の原因となる歯周病を予防するため、成人歯科健康診査を10月1日、22日の2日間実施しました。その結果129人の方が受診し、異常なしは7.8%で、要指導6.3%・要精査が85.9%ありました。

これからも8020をめざし、歯の健康を保つために次のことを心がけましょう。

- ① むし歯予防のため、フッ化物物を利用する。（フッ化物歯面塗布、フッ化物入りの歯みがき剤など）（フッ素入り歯みがき剤使用平成18年成人歯科受診者33.3%）
- ② デンタルフロスなどを使って歯と歯ぐきの手入れをする。（平成18年成人歯科受診者27.1%）
- ③ 定期的に歯科受診を受ける。（平成18年成人歯科受診者22.5%）

保健の掲示板

●健診・学級・相談・予防接種

月	日	行事名	対象者	受付時間
11	19	献血	希望者(場所:産業祭会場)	午前9時30分~午後12時30分 午後1時15分~3時
	28	乳児相談	平成18年1月~2月生まれ	午後1時15分~2時15分
	30	献血	希望者	午前10時~正午 午後1時~2時
12	4	健康相談	希望者	午前9時~正午 午後1時~4時
	6	1歳6カ月児健診	平成17年4月~5月生まれ	午後1時15分~2時15分
	8	ポリオ	平成17年12月~平成18年2月生まれ	午後1時30分~2時

※お知らせ 会場は健康づくりセンター「プラム」で行います。

また、よくかんで食べることは、むし歯や歯周疾患の予防につながるといわれており全身の健康にとって大変重要です。この日を機に、千葉県産の農水産物を利用するなどして、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

※問い合わせ 健康管理課 ☎82-3400

全自動血圧計を設置!!

役場・町民会館・図書館・光B&G海洋センターに全自動血圧計を設置しました。

この血圧計は、宝くじ助成事業により整備されたもので、皆さんが購入した「宝くじ」の売上金が財源となっています。

自らの健康を管理するために、ぜひご利用ください。



休日当番医

※時間はお問い合わせ下さい。

とき	内科 医		外科 医	
11/12(日)	古川クリニック(九十九里) 0475(76)1588	花城医院(山武) (86)2233	九十九里ホーム病院(匝瑳) (72)1131	陸岡クリニック(山武) 0475(80)8001 九十九里ホーム病院(匝瑳) (72)1131
11/19(日)	大網小児科クリニック(大網) 0475(72)7405	大総会館診療所 (80)0181	藤田病院(匝瑳) (72)0308	日向台クリニック(山武) 0475(88)1491 はしば医院(匝瑳) (67)5720
11/23(木・祝)	富塚内科(大網) 0475(72)7511	高根医院(芝山) (77)0017	石井医院(匝瑳) (73)2150	東葉クリニック大網脳神経外科(大網) 0475(73)7011
11/26(日)	岡崎医院(東金) 0475(52)3313	原田医院(芝山) (77)0056	小川内科(匝瑳) (73)2658	古川医院(山武) 0475(82)2202 匝瑳市民病院(匝瑳) (72)1525
12/3(日)	高橋医院(九十九里) 0475(76)3101	伊藤医院(山武) 0475(82)2508	かわて医院(匝瑳) (72)3000	てらし整形外科(大網) 0475(72)7500 守医院(匝瑳) (73)5511
12/10(日)	秋葉医院(東金) 0475(52)2039	高橋医院(山武) 0475(82)2450	越川医院(横芝光) (84)0103	大網整形外科(大網) 0475(72)3611 伊藤医院(匝瑳) (72)0261

※都合により、変更になる場合があります。

※問い合わせ...◎山武郡市広域行政組合消防本部指令課 ☎0475-52-4137
◎匝瑳市横芝光町消防組合 ☎72-0119

編集後記

「今年の秋は、体を動かして健康に!!」と、自分自身に言い聞かせてむかえた町民体育祭。カメラを片手にグラウンドを走り、ファイナダ一越しに一生懸命競技に参加するみなさんを見ていたらなぜか感動。自分も競技に参加してみたいくなりました。

願いがなつて(?)各種団体リレーで某チームの一員として大きな体を揺らしながら激走。無事、次走者へバトンを渡すことができました。が、体育祭が終わると体は…。ここ最近、少しずつ体を動かしてきたつもりでしたが、「まだまだかな?」と感じた一日でした。(伊)



かのん
華音ちゃん(2歳)
平野 慶一郎さん(宮内)

シャッターチャンス



お歌が大好きで、いつもまわりを華やかな音で包んでくれます。最近、韓流ドラマにはまっています。(笑)