プラムだより

健康づくりセンター

口（口腔）は元気の源

『11月8日は「いい歯」の日です』

口は、話す、食べる、表情を豊かにするなど、元気で楽しい生活を送るための機能を持っています。口腔は高齢になると機能が低下しやすく、生活の質まで変化させます。

生き生きとした毎日のため、次のような口腔ケアを心がけましょう。

○口の手入れを欠かさずに

口の衛生を保つことは口腔ケアの基本です。日ごろより入れ歯をはずして磨き、歯ぐきや舌、頬内側などの状態も観察しましょう。

○おしゃべりや歌を楽しみましょう

話すことは舌、くちびる、頬、のどなどの運動になります。また、歌を歌うことは話すことより効果的です。

○食前にうがいをしましょう

うがいは口の中を清潔にし、咬むことや唾液の分泌をうながします。

○しっかりと咬みましょう

咬むことであごとのどの筋肉が鍛えられ、咬む機能・飲み込む機能が向上します。また、脳が活性化し認知症予防にもつながります。

○口腔体操を習慣に

①口を膨らませ、すぼめたりします。②口を大きく開け舌を出し、引っ込めたりします。③舌を出し上下左右に動かす。

○定期的に歯科検診を受けましょう

定期的に検診をうけ口の状態を確認し、むし歯は早めに治療しましょう。また、入れ歯の点検・補修や歯磨きの指導も受けましょう。

腸管出血性大腸菌感染症に注意

O-157などの腸管出血性台帳菌感染症の発生が県内でありました。感染予防のために次のことに気をつけましょう。

- 調理前や食事の前、動物とふれあった後は石鹸と流水で手をきれいに洗う
- 生肉を調理したまな板や包丁は洗剤で洗い、熱湯で消毒してから次の食材を切る
- 肉は中まで火が通るまで焼く
- 焼肉をするときは、肉を焼く箸と口に運ぶ箸とを使い分ける
- 消化器に下痢や血便などの症状がある人は、食品に直接触れることを避け他人への感染を防ぎましょう

○感染の症状は下痢、腹痛、血便、発熱などです。症状のあるときは自己判断で下痢止めなどの薬を飲まず、早めに医療機関で受診しましょう。

◆問い合わせ　山武健康福祉センター　健康生活支援課
☎０４７５－５４－０６１１

保健の掲示板

●健診・相談・予防接種

とき	行事名	対象者	受付時間
11／15(木)	2歳児歯科健診	平成17年７月～８月生まれ	午前９時～11時
11／18(日)	献血	希望者（場所：産業まつり会場）	午前９時30分～午後12時30分 午後１時15分～３時
11／22(木)	５歳児健診	対象児童には個別通知します	午前９時15分～午後２時30分
11／29(木)	乳児相談	平成19年１月～２月生まれ	午後１時15分～２時15分
12／３(月)	健康相談	希望者	午前９時～正午 午後１時30分～４時
12／５(水)	１歳６ヶ月児健診	平成18年４月～５月生まれ	午後１時15分～２時15分
12／７(金)	ポリオ	平成18年12月～19年２月生まれ	午後１時30分～２時

会場　健康づくりセンター「プラム」

◆問い合わせ　健康管理課　☎８２－３４００

休日当番医

※時間９時～17時（東陽病院は８時30分～17時15分）

とき	内科系			外科系	
11/3（土）	錦織メディカルクリニック（大網） 0475（72）0214	吉田クリニック（山武） 0475（82）0481	鈴木医院（匝瑳） （72）0012	とよだ整形外科医院（東金） 0475（54）6200	守医院（匝瑳） （73）5511
11/4（日）	**東陽病院　（84）1335**				
	福島医院（大網） 0475（72）4401	よしみ医院（山武） 0475（82）8676	椎名医院（匝瑳） （72）0032	古川医院（山武） 0475（82）2202	守医院（匝瑳） （73）5511
11/11（日）	きみのもりクリニック（大網） 0475（70）2366	岩崎医院（山武） （86）2217	佐藤クリニック（匝瑳） （73）5567	おおあみ泌尿器科（大網） 0475（70）1333	市民病院（匝瑳） （72）1525
11/18（日）	みずほ台クリニック（大網） 0475（73）6000	成東医院（山武） 0475（82）2235	九十九里ホーム病院（匝瑳） （72）1131	高根病院（芝山） （77）1133	九十九里ホーム病院（匝瑳） （72）1131
11/23（金）	はにや内科（大網） 0475（70）1500	小高医院（横芝光） （82）6368	野澤医院（匝瑳） （73）2245	季美の森整形外科（大網） 0475（70）8951	東葉クリニック（匝瑳） （73）3311
11/25（日）	**東陽病院　（84）1335**				
	佐藤医院（東金） 0475（58）2056	松尾クリニック（山武） （86）6482	檜垣医院（匝瑳） （73）2552	季美の森整形外科（大網） 0475（70）8951	
12/2（日）	天野内科クリニック（東金） 0475（55）3986	笹本医院（横芝光） （82）5162	福島医院（匝瑳） （72）0175	まさごクリニック（横芝光） （80）0122	市民病院（匝瑳） （72）1525
12/9（日）	秋葉医院（東金） 0475（52）2039	京葉内科クリニック（山武） 0475（82）2400	九十九里ホーム病院（匝瑳） （72）1131	睦岡クリニック（山武） 0475（80）8001	九十九里ホーム病院（匝瑳） （72）1131

◆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

今月号で私の母校である大総小学校のクスノキの記事を掲載させていただきました。クスノキの元気がなくなり治療をうけたとの内容でした。もう随分と昔の話になりますが、私が小学校に入学する直前、姉に「大総小学校ってどんな所なの？」とたずねたところ「大きなクスがあるんだよ」と聞かされたことをふと思い出しました。小学生になってクスノキの下で雨宿りをしたり、体育の時間の集合場所になったことなども頭に浮かびました。私同様あのクスノキに思い出のある方は大変多いと思われます。この先、みんなのクスノキが順調に回復してくれることを切に願っています。（櫻）

シャッターチャンス すくすくギャラリー

よしひさ
堅央くん（４歳）
郡司民夫さん（篠本三区）

兄ちゃんがいろんな遊びを教えてくれます
だからボクは兄ちゃんが大好きです