



健康づくりセンター

6月4日～10日
「歯と口の健康週間」です

- 健康で生き生きと暮らせるまちづくりの実現のために策定された「横芝光町健康増進計画及び自殺対策計画」では、歯・口腔の健康づくりのための7つの行動目標が設定されています。
- ① 子どもの頃から、食後に歯を磨く習慣を身につけます。
 - ② 歯と口の健康を保つために、良く噛んで食べます。
 - ③ 甘い食べ物・飲み物を摂りすぎないように、家族みんなが心がけます。
 - ④ 正しいブラッシング方法を学び、フッ化物入りの歯磨剤の使用を心がけます。
 - ⑤ 自分の歯や口の中に関心を持ち、かかりつけ歯科医院で定期的に歯科健診と予防処置（フッ化物歯面塗布・歯の清掃・歯石除去など）を受けることを習慣にします。
- ⑥ 歯ブラシ以外に、歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）などの補助用具を使用し、むし歯や歯周病予防に努めます。
- ⑦ 8020運動（80歳で20本、自分の歯を保ちます。よこの達成を目指します）
- ✓ 歯・口には「食べ物を噛む」「話す」「顔の形を保つ・表情をつくる」などの役割があります。
- ✓ スポーツや重いものを持つときには、奥歯を噛み締めると力が発揮できるなど、健康な歯・口を保つことが、健康で生き生きと暮らすための重要な基礎となります。
- ✓ 「歯と口の健康週間」を機に、7つの行動目標を見直し、実践しましょう。
- 問 健康づくりも健康づくり班
☎ 833400

東陽病院外来日程表

4月1日改正

診療科	受付時間	診察開始	月	火	水	木	金
内科	8:30~11:30	9:00	西原	千葉大	西原	西原 千葉大	福田 石川
	13:30~15:30	14:00	福田 ※診察:10:00~	福田 ※診察:10:00~	福田	石橋 (糖尿病内科) ※予約のみ	千葉大
外科	8:30~11:30	9:00	福田 ※予約のみ	福田 ※予約のみ	西原 ※予約のみ	千葉大 石橋 (糖尿病内科) ※予約のみ	病院長 外川 (ヘリコプター) ピロリ外来
	13:00~16:00	14:00	病院長 外川	副院長 奥野 (肛門外来) ※診察:14:00~15:00 ※第3週は休診	病院長 外川	若林	病院長 外川 (鼠径ヘルニア外来)
禁煙外来	14:00~16:00	14:00			副院長 奥野 ※予約のみ		
整形外科	8:30~11:30	9:00	田内	保科 (初診:田内)	田内	田内	保科 ※予約のみ
	13:00~16:00	14:00			田内 ※予約のみ		
婦人科	8:30~11:30	9:00			伊地知		
脳神経外科	8:30~11:30	(火曜) 9:30 (木曜) 9:00		久保田		横田	
	13:00~15:00	13:30		久保田		横田 ※予約のみ	
泌尿器科	8:30~11:00	9:00		千葉大			
	13:00~15:00	13:30		千葉大 ※予約のみ			
皮膚科	13:00~15:00	14:00		千葉大			千葉大
眼科	13:00~15:00	13:30	千葉大		千葉大		
耳鼻咽喉科	13:00~15:00	13:30	千葉大		千葉大		千葉大

※医師の都合により休診となる場合があります。受診の際は、事前にお問い合わせください。

問 東陽病院 ☎ 84-1335