

「口は健康の入り口」

歯周病を予防して歯も全身も健康に

●口は健康の入り口

口の中には歯や舌、唾液腺などがあり、日常生活を支えるために重要な役割を果たしていることから「口は健康の入り口」と言われています。特に、歯には多くの機能があり、歯の健康を保つことが体の健康を維持するための第一歩です。

●歯を失ってしまうと

歯を失ってしまうと、食べられるものが減り、食べる楽しみもなくなってしまいます。また柔らかいものばかり食べていると栄養が偏り、筋力など体の機能が衰える原因にもなります。歯は1本1本がバランスよく並んでいますが、たった1本失っただけでも噛み合わせが悪くなったり、他の歯が抜けやすくなったりするなど、口全体に影響が出てしまいます。

●気を付けたい「歯周病」

歯を失う原因で最も多いのが歯周病です。歯周病は口の中で細菌に感染して起きる歯茎の病気です。歯周病が進行すると歯を支える骨などを溶かしてしまいます。また細菌が歯茎から血管内に侵入して全身を巡ると、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病などを引き起こすこともある恐ろしい病気です。

●歯周病を予防するには

実は30歳以上の8割が歯周病になっているといわれています。痛みなどの自覚症状がほとんどないため、気付いたときには歯を保てない状態になっていることも――。予防には歯磨きなどの習慣に加えて、歯科検診などの専門的なケアも重要です。「歯磨きしているから大丈夫」と思わずに、かかりつけの歯科医を持ち、定期的に受診していつまでも健康な歯を保ちましょう。

「歯周病検診」を受けましょう

対象者は検診費用の一部が助成されます。希望する人は、受診券を発行するので保健センターまでご連絡ください。

▶対象者 昭和27・37・47・57年度生まれ

▶場所 武岡歯科医院、宝来歯科医院、大野歯科医院、松居歯科、前田歯科、小田歯科診療所

▶受診期限 11月30日（水）

▶受診料 500円（治療代は別途自己負担）

12月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：8（木）・22（木）の午前10時～午後3時30分
場所：内子自治センター ※相談は予約制です。
予約・問い合わせ：松山西年金事務所
☎089（925）5110

●行政相談

日時：13（火）の午前9時30分～正午
場所：町民会館／内子分庁／小田自治センター
問い合わせ：総務課 ☎0893（44）6150

●心配ごと相談

日時：21（水）の午前9時30分～正午
場所：内子分庁
※心配ごと相談は予約制です。前日までに電話でお申し込みください。
問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893（44）3820

●人権相談

日時：6（火）の午前9時30分～正午
場所：内子町林業センター
問い合わせ：住民課 ☎0893（44）6152

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
4（日）	おおむら小児科（内子町）	0893（44）7117
11（日）	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894（24）1199
18（日）	守口小児科（八幡浜市）	0894（24）7770
25（日）	大洲ななほクリニック	0893（25）7710
29（木）	おおくぼこどもクリニック（大洲市）	0893（57）9366
30（金）	山下小児科（西予市）	0894（62）6801
31（土）	ごとう小児科（大洲市）	0893（23）0510
	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894（24）1199

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。

●大洲喜多休日夜間急患センター ☎0893（23）1156

診療科目	診療時間
内科	○昼間：午前9時～午後6時（日曜・祝日） ○夜間：午後7時～10時（平日・土・日曜日）

※12月30日（金）、31日（土）は午前9時～午後6時

●救急病院

曜日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893（24）2151
水	日中：加戸病院	0893（44）5500
	夜間：喜多医師会病院	0893（25）0535
木	日中：大洲記念病院	0893（25）2022
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894（22）3211
金・土	大洲中央病院	0893（24）4551
日	日中：大洲中央病院	0893（24）4551
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894（22）3211

12月の健康カレンダー

●母子保健

3歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
8（木）	午後0時45分～1時15分	内子保健センター	令和元年10月・11月生まれ

1歳6カ月児健康診査

日	受付時間	場所	対象
9（金）	午後0時45分～1時15分	内子保健センター	令和3年4月・5月生まれ

1歳Comeかむ教室（むし歯予防教室）

日	受付時間	場所	対象
15（木）	午前9時30分～10時	内子保健センター	令和3年10月・11月生まれ

離乳食教室

日	受付時間	場所	対象
23（金）	午前9時45分～10時	内子保健センター	令和4年7月・8月生まれ

育児相談

日	受付時間	場所	対象
1（木）	午前9時30分～10時30分	小田保健センター	乳幼児
2（金）	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	
7（水）		内子保健センター	

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎0893（44）6155