

実は若者にも多い病気——「歯周病」を予防しましょう

《全身の健康に影響する「歯周病」》

歯周病は日本人が歯を失う原因で最も多い病気です。進行すると歯を失うだけでなく、歯周病菌が血管を通じて全身に巡り、悪影響を及ぼします。

《歯周病予防の基本》

- ①正しく歯磨きをする
- 歯周病の原因となる細菌の塊（プラーク）を取り除くことが大切です。毎日ていねいに歯磨きをしましょう。
- ②禁煙する
- たばこは歯茎の血行を悪くし、免疫力を低下させるのでやめましょう。
- ③肥満を防ぐ
- 肥満によって糖尿病になると歯周病になりやすく、症状の悪化を招きます。
- ④生活習慣を整える
- 規則正しい生活をするとも免疫力が高まり、歯周病の予防につながります。

- ⑤定期検診を受ける
- 歯周病は20代後半から増えるので、検診で早期発見・治療をしましょう。

《検診を受けて大切な歯を守ろう》

対象者の検診費用の一部を助成します。今年度から若い世代にも対象を拡大しました。希望者は保健センターにご連絡ください。

- ▶対象者
- 昭和29・39・49・59年度、平成6・16年度生まれ
- ▶場所
- 武岡歯科医院、宝来歯科、大野歯科医院、ふじもと歯科、前田歯科、小田歯科診療所
- ▶受診期間
- 6月1日（土）～11月30日（土）
- ▶受診料
- 500円（治療代は別途自己負担）

7月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：18（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：9（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：16（火）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：10（水）の午前9時30分～正午
場所：内子自治センター
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
7（日）	みかんこどもクリニック（八幡浜市）	0894（20）8800
14（日）	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894（24）1199
15（月）	おおくぼこどもクリニック（大洲市）	0893（57）9366
21（日）	おおむら小児科（内子町）	0893（44）7117
28（日）	守口小児科（八幡浜市）	0894（24）7770

※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）

※当センターの診療は応急措置のみです。休日や夜間に急に具合が悪くなった、中学生以上の人が受診できます。

●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

7月の健康カレンダー

●成人保健

受診は予約した人に限ります。受診を希望する人で申し込みがまだの場合は、電話で予約してください。
○内子町健診コールセンター
☎0893（57）6370

健康診査、がん検診（肺がん・胃がん・大腸がん・前立腺がん）、腹部超音波検査、肝炎ウイルス検査

日	受付時間	場所
2（火）	午前8時30分～10時30分	立川小学校 ※1
3（水）	午前8時～11時30分	内子東自治センター
4（木）	午前8時～11時30分	参川地区体育館 ※1
9（火）	午前8時～10時30分 午後1時～2時	立石自治会館 ※1、2
17（水）	午前8時～11時30分	小田保健センター
18（木）		内子保健センター
30（火）		
31（水）		

※1 胸部CT検査はありません。

※2 胃がん検診、腹部超音波検査はありません。

乳房超音波検診

日	受付時間	場所
3（水）	午前8時～11時30分	内子東自治センター

骨粗しょう症検診、子宮頸がん検診

日	受付時間	場所
3（水）	○骨粗しょう症検診 午前8時～11時30分	内子東自治センター
17（水）		小田保健センター
18（木）	○子宮頸がん検診 午前9時～11時30分	小田保健センター ※3
31（水）		内子保健センター

※3 骨粗しょう症検診はありません。

●母子保健

育児相談

日	受付時間	場所	対象
8（月） 11（木）	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	乳幼児

2歳Comeかむ教室（むし歯予防教室）

日	受付時間	場所	対象
19（金）	午前9時～9時30分	内子保健センター	4年4月・5月生まれ

乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
25（木）	午後1時～1時15分	内子保健センター	5年11月・12月生まれ

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎0893（44）6155