

健康カレンダー7月号

小児科の夜間・休日受付

○水戸市休日夜間緊急診療所

電話：029-243-8825

診療時間：夜間：午後7時30分～午後10時15分（毎日）

休日：午前9時00分～午後3時15分（日・祝日）

○鹿嶋市夜間小児救急診療所

電話：0299-82-3817（診療時間内）

診療時間：午後8時00分～午後11時00分（毎日）

○土浦協同病院

電話：029-830-3711

診療時間：24時間診療

○いばらき医療機関情報ネット

URL：<https://www.ibaraki-medinfo.jp>

いばらき医療機関情報ネット 検索

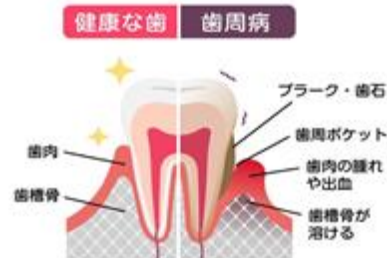


はじめてますか？お口の健康管理

お口の健康は、全身の健康と密接に関係しています。「歯周病」は「歯周病菌（ブラク）」による感染症で、歯を失う大きな要因となるだけでなく、生活習慣病や感染症など、全身にさまざまな影響をおよぼします。

歯を失う原因第1位「歯周病」

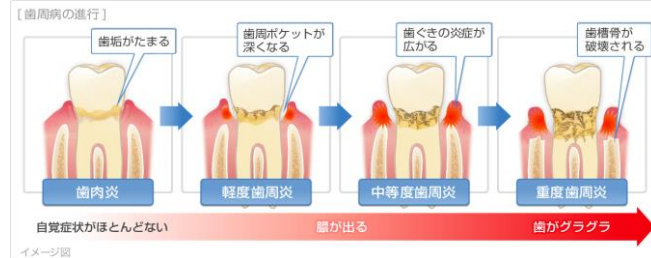
歯周病は、歯そのものではなく、歯ぐきに炎症を起こします。初期には歯ぐきの腫れや出血がみられ、放っておくと歯を支える骨（歯槽骨）をも溶かすため、歯が抜け落ちてしまいます。



「ブラク」
食べものの残りかすが歯の表面につき細菌が繁殖したもの。白くネバネバしていて、食後8時間程度でできます。ブラク1mg中に1億個以上の細菌が存在します！

歯周病の進行

歯周病は、ゆっくりと時間をかけて進行していく病気です。重症化すると治療が難しくなるため、早めの対策が必要です！



歯周病の予防と治療

歯周病予防の基本は歯垢がつかないようにすることです。

毎日の歯磨き フロスや歯間ブラシなどで仕上げるとより効果的です。
定期的な歯科検診 歯周病や虫歯の早期発見・早期治療のために「かかりつけ歯科医」をもち、半年に1度は歯科検診を受けましょう。

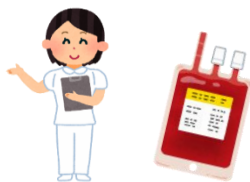
40才、50才、60才になる方の歯周病検診

令和4年度に40才、50才、60才になる方は、市の「歯周病検診」の補助対象者です。ご自宅に届いております「歯周病検診票」にて、市内指定の歯科医院で歯周病検診をお受け下さい（無料）。検診票を紛失された方は、最寄りの保健センターへお問い合わせ下さい。

献血のお知らせ

今月の献血はありません。

またの機会にお願いします。



7月の事業カレンダー

日	事業名	時間	場所
1	2歳児歯科健診（R1.12月生）	個別通知を確認してお越してください	鉦田
12	1歳6か月児健診（R2.12月生）		
14	3歳6か月児健診（H31.1月生）		
15	初めての離乳食相談（R4.1月生）		
	10か月児歯科相談（R3.9月生）		
	乳児健診（R4.3月生）		
28	マザークラス （令和4年9月15日～令和4年11月14日 第1子出産予定者）		
	赤ちゃん教室 （令和4年2月～令和4年3月生の第1子）		
29	5歳児健診（H29.7月生）		鉦田

7月の休日当番医



日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
3（日）	高須病院	鉦田 2570	33-2131
10（日）	鉦田病院	安房 1650-2	32-3313
17（日）	たいようクリニック	上幡木 1401-1	32-8062
18（月）	高須病院	鉦田 2570	33-2131
24（日）	たきもとクリニック	汲上 3128	39-5550
31（日）	縦山診療所	縦山 576-27	37-0045

鉦田保健センター 旭保健センター 大洋保健センター
TEL 0291-33-3691 TEL 0291-37-1411 TEL 0291-39-4866
FAX 0291-33-3717 FAX 0291-37-3818 FAX 0291-39-6000
Mail kenkou@city.hokota.lg.jp

新型コロナウイルス感染予防

熱中症予防 × コロナ感染防止
熱中症を防ぐために
屋外ではマスクをはずしましょう

屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります

特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう

近距離で（2m以内を目安）会話をする時はマスクの着用を

屋外での散歩やランニング、通勤、通学等も
マスクの着用は必要ありません

屋内でも
マスクが必要ない場合があります

- ・人との距離（2m以上を目安）が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。
- ・マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。