

## 6月4日▶10日は 歯と口の健康週間です

全国统一標語

咲かせよう

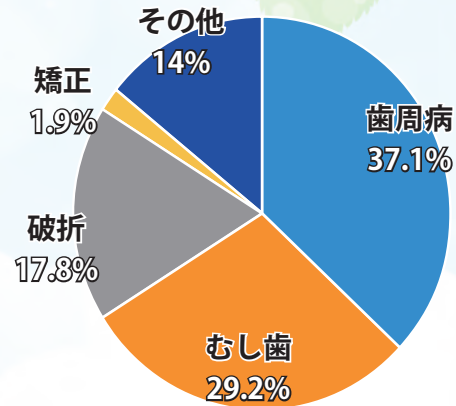
笑顔の花を  
歯みがきで

毎年6月4～10日は歯と口の健康週間です。  
お口の健康を見直してみましょう。

### ●歯周病・むし歯予防4つのポイント

- ①食べたら歯を磨きましょう。  
(12歳以下のお子さんは仕上げ磨きが必要です。)
- ②間食は時間を決めて食べましょう。  
(ダラダラ食べは常に歯が溶けやすい状態となるのでむし歯の原因となります。)
- ③鼻呼吸をしましょう。  
(口呼吸は口の渇きにつながり、だ液の洗浄作用を低下させます。感染症予防としても鼻呼吸を推奨しています。)
- ④年に1度は歯科健診を受けましょう。  
(歯周病・むし歯・その他の異常の早期発見・治療につながります。)

### <歯を失う原因>



出典：公益財団法人 8020 推進財団

歯を失う2大原因は『歯周病』と『むし歯』です。

本市では歯周病予防として40・50・60・70歳の方を対象とした歯周病検診を毎年8月～11月まで実施しています。ぜひ対象の方は受診してください。(対象の方へは個別に通知します)

## 「子育てほっとサロン」参加者募集

- 日時／6月13日(土) 午前10時から正午まで  
※新型コロナウイルスの感染拡大の影響により中止の場合があります。
- 場所／すこやか 和室
- 対象／子育て中の親子(1歳未満のお子さまも参加できます)
- 定員／10組
- 内容／  
「虫歯をやっつけろ！ 恭先生の楽しい歯みがき指導」  
虫歯の予防法や乳幼児期の歯科指導、食育指導など恭先生が楽しくわかりやすく教えてくれる勉強会です。
- 講師／菅原 恭 先生(菅原歯科医院)  
講演の後は、情報交換会や育児相談会を開催します。
- 参加費／無料(入退室自由)
- 持ち物／普段お使いの歯ブラシなど
- 申込方法／電話またはメールでお申し込みください。
- 問い合わせ先／市生涯学習課 ☎22-3442





## 休日当番医・調剤薬局

変更になる場合もありますので、あらかじめお問い合わせの上、受診願います。  
診療時間 9:00~17:00 ※歯科診療時間9:00~12:00、14:00~16:00(最終受付15:30)

日	診療機関(所在地)・電話番号・備考	診療機関(所在地)・電話番号	薬局(所在地)・電話番号
7日(日)	葛内科胃腸科医院(田中前) ☎ 22-6750・小学生以上、内科 9:00~12:00、14:00~17:00	千葉歯科医院(東新城) ☎ 22-1360	こさか調剤薬局(南三陸町) ☎ 47-2355
	佐藤徹内科クリニック(南三陸町) ☎ 47-1175		
14日(日)	村岡外科クリニック(田中前) ☎ 23-3990	みうら歯科クリニック(長磯船原) ☎ 27-4145	にこにこ堂調剤薬局(田中前) ☎ 23-3110
21日(日)	小野医院(唐桑町宿浦) ☎ 32-3128・内科、小児科 9:00~12:00、14:00~17:00	皆川歯科医院(赤岩五駄鱈) ☎ 22-9611	本吉調剤薬局(本吉町津谷松岡) ☎ 42-2523
	市立本吉病院(本吉町津谷明戸) ☎ 42-2621・内科 9:00~11:00、13:30~15:00		
28日(日)	三条小児科医院(田中前) ☎ 23-0088 9:00~12:00、14:00~17:00	米倉歯科クリニック(南郷) ☎ 22-9955	—

### 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種および特定健康診査実施医療機関を追加しました

●追加した医療機関 / 1 機関  
南気仙沼内科医院(内の脇1丁目)  
☎ 25-7412

その他の実施医療機関については、4月1日号および5月1日号の「広報けせんぬま」をご覧ください。  
※事前に医療機関へお問い合わせのうえ、お申し込みください。



## まちの保健室

日	時間	場所	内容
15日(月)	10:00~15:00	イオン気仙沼店	保健師や看護師等による血圧測定・健康相談

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催を中止する場合があります。  
☎ 市健康増進課 ☎ (21) 1212



## 献血日程

日	場所	受付時間
7日(日)	イオン気仙沼店	10:00~11:45 13:00~16:00
10日(水)	気仙沼市役所	10:30~12:00 13:00~16:30
11日(木)	宮城県気仙沼合同庁舎	— 13:00~16:00

## 障害者検診のご案内

■実施日 / 9月2日(水)

※予約制・先着順

■定員 / 5人

■会場 / 気仙沼保健福祉事務所2階

■対象 / 在宅で生活する身体障害者手帳(肢体不自由)をお持ちの18歳以上の方  
※その他、要件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

■内容 / 運動機能(筋力、関節の動きなど)を評価して、リハビリテーション

専門医による医療相談を実施します。

■費用 / 無料

■申込期限 / 8月26日(水)

■問い合わせ・申し込み先 /

県リハビリテーション支援センター  
☎ 022-784-3592

※新型コロナウイルス感染症予防のため安全な実施に努めますが、感染者数の増加状況によっては開催を中止することがあります。