

Health Care

まちの 保健室



11月8日は「いい歯の日」

◎自分の歯を保つために「8020運動」

「いい歯の日」は、歯科保健啓発のために「8020運動」推進の一環として設定されました。8020運動とは、厚生労働省及び日本歯科医師会が「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」と積極的に推進しているものです。20本の歯が残っていれば、制限なく美味しく楽しく食事を噛んで食べられるとされています。

◎自覚症状のない歯周病

歯の喪失原因となる病気の一つは、「歯周病」です。歯周病は、歯を支えている土台の骨(歯槽骨)や歯ぐきが病気になることで、歯が抜けてしまう病気です。

40歳を過ぎると、8割以上の方が歯周病に罹っていると言われていいます。歯周病は自覚症状がないため進行しやすく、気づいた時には歯を抜かなければならない状態になっていることが多いため、予防がとても大切です。

問 市保健相談センター ☎ 0994-41-2110

歯周病を予防し健康な口を保つために

自分自身で行う毎日の「セルフケア」と、歯科医師や歯科衛生士による専門的な「プロフェッショナルケア」を併用することが大事です!

◎セルフケア

- よく噛んで食べる
- 毎食後の歯磨き
- ていねいに歯を磨く
- 歯間清掃用具(フロス等)を使う
- 栄養バランスのとれた食事を心がける
- 禁煙する

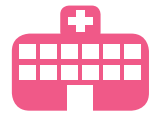


◎プロフェッショナルケア

- かかりつけ歯科医を持つ
- 定期的な歯科健診を受ける
- 定期的なクリーニングを受ける
- 正しい歯の磨き方を教わる



10月11月 休日救急当番医・歯科休日急患在宅医



鹿屋市医師会		診療時間 8:30 ~ 18:00	
月 日	医療機関	住 所	電話(0994)
10月22日	④吉重内科消化器科	西大手町	41-3100
	④やのファミリークリニック	寿4丁目	43-6248
	④よしどめ整形外科	川西町	31-1700
29日	④長崎内科	笠之原町	43-2195
	④まつだこどもクリニック	西原2丁目	52-0507
	④そえじまクリニック	旭原町	41-6800
11月 3日	④森田胃腸科内科医院	郷之原町	40-2822
	④おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	④村上整形外科医院	今坂町	41-2511
5日	④末次内科循環器科	新生町	43-2331
	④こだま小児科	笠之原町	41-5111
	④小林クリニック	上谷町	41-0700
12日	④鹿屋ハートセンター	札元2丁目	41-8100
	④えとう小児科	札元2丁目	40-3700
	④徳田脳神経外科病院	打馬1丁目	44-1119
19日	④池田病院	下祓川町	43-3434
	④やのファミリークリニック	寿4丁目	43-6248
	④池田病院	下祓川町	43-3434

肝属東部医師会		診療時間 9:00 ~ 17:00	
月 日	医療機関	住 所	電話(0994)
10月22日	ルミコ医療ステーション	肝付町新富	65-0921
	花田整形外科・リウマチ科医院	串良町有里	63-1379
29日	山内クリニック	肝付町前田	65-8181
	黎明脳神経外科医院	串良町上小原	63-7878
11月 5日	春陽会中央病院	肝付町新富	65-1170
	内村産婦人科	串良町岡崎	63-2521
12日	吉川医院	肝付町前田	65-2022
	児玉医院	東串良町川東	63-8522
19日	小浜クリニック	吾平町上名	58-6025
	山路医院	東串良町池之原	63-2134

鹿屋市歯科医師会		診療時間 9:00 ~ 15:00	
月 日	医療機関	住 所	電話(0994)
10月22日	近藤歯科医院	西原4丁目	44-5373
29日	さかもと歯科クリニック	寿8丁目	44-2003
11月 3日	重久歯科医院	向江町	42-4470
5日	根本原歯科	札元1丁目	41-0750
12日	中野歯科医院	共栄町	41-7455
19日	すみの歯科医院	寿3丁目	42-2959

◎大隅肝属地区消防組合テレホンサービス

☎ 0994-43-0119

平日/午後5時から夜間救急当番医を案内
 ※ただし、火災発生時は一時火災情報に変わります。
 休日/休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医を案内

※休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医は変更になることがあります。各医療機関にご確認のうえ受診してください。
 ※休日救急当番医の診療は、急病に対する処置ですので、翌日はかかりつけの医師などの診療を受けてください。
 原則として、投薬期間は通常1日分とします。