

こんにちはは保健センターです



胃がん・大腸がん検診実施中

健康な歯でよく噛んで食べましょう

「よく噛んで食べなさい。」と、昔から言われている言葉ですが、一回の食事でも何回噛んで食べているのか数えてみると、パスタやサンドイッチは約400回。丼ものは約600回。定食は約1200回噛んでいました。

弥生時代の食事は、約4000回も噛んでいたようなので、現代の食事はあまり噛まない食事なのがわかります。

よい歯でよく噛んで食べる事は、全身の健康維持につながります。

《よく噛む事の効果》

- ・ **食物の消化吸収**によいよく噛むと、消化酵素のアミラーゼを含む唾液がたぐさん分泌され、消化・吸収を促します。
- ・ **むし歯・歯周病の予防**につながる

よく噛むと唾液に含まれる抗菌成分により、細菌の働きを抑制します。

・ 脳を刺激し活性化

あごの周囲の筋肉や頬、唇、舌などの多くの筋肉を協調運動することで脳細胞が活性化し、脳の発達や老化防止に効果があります。

・ 肥満を予防する

早食いをすると、脳から満腹感の信号が出る前にどんどん食べてしまいがちです。よく噛む事で食べ過ぎを防ぎます。

噛みごたえのあるものをよく噛んで食べ、よい歯を保つために日常の口腔ケアをていねいに行いましょう。

すくすく相談

保健師・栄養士・歯科衛生士が、育児に関するさまざまな相談に応じています。相談は無料です。

時 6月11日(水)※予約制
午後1時30分～3時

場 総合保健福祉センター
対 1歳6か月未満のお子さんとその保護者
持ち物 母子健康手帳、バスタオル

街の健康相談室を開催します！
骨粗鬆症・歯周病を予防しましょう！
骨粗鬆症は気がつかないうちに進んでいることが多い病気です。病気が進むと背中や腰の痛みが強くなり日常生活に支障をきたすようになります。

さらに、転倒などで骨折してしまうこともあります。また、骨粗鬆症で全身の骨密度が減少すると、歯を支えている骨である歯槽骨にも危険を及ぼしやすくなります。

歯周病は、成人の歯を失う原因疾患のひとつです。正しい歯磨きの仕方をお教えします。

「街の健康相談室」を利用し、日頃の生活習慣をチェックしてみませんか。

第1回

6月20日(金)
午後1時～2時30分

第2回

6月26日(木)
午後1時～2時

第3回

6月30日(月)
午後1時～1時30分

第4回

6月30日(月)
午後2時～2時30分

6月30日(月)
午後2時30分～3時

6月30日(月)
午後2時30分～3時

6月30日(月)
午後2時30分～3時

6月30日(月)
午後2時30分～3時

6月30日(月)
午後2時30分～3時

6月30日(月)
午後2時30分～3時

6月30日(月)
午後2時30分～3時

6月30日(月)
午後2時30分～3時

6月30日(月)
午後2時30分～3時

6月30日(月)
午後2時30分～3時

6月30日(月)
午後2時30分～3時

6月30日(月)
午後2時30分～3時

6月30日(月)
午後2時30分～3時

6月30日(月)
午後2時30分～3時

で妊娠が確定したら、妊娠証明書または妊娠を証明できる物(超音波写真など)を持参し、健康管理課に妊娠届出をしてください。

母子健康手帳と妊婦・乳児健康診査受診票をお渡しします。

母子健康手帳は、妊娠中から出産、乳幼児期の発育・発達の経過が記録できるほか、予防接種や健康診査時に必要となります。

健康診査受診票は、妊婦14回分、乳児2回分が添付されています。県内の医療機関などでの健診の際に提出すると、費用の一部が助成されます。

県外の医療機関を利用する場合は、事前に健康管理課へご連絡ください。転入の方は、受診票の交換が必要ですが、健康管理課へお越しください。転出される方は、転出先の市町村にお問い合わせてください。

成田赤十字病院から「完全紹介制」拡大のお知らせ

7月1日から、外科外来の初診を「完全紹介制」とさせていただきます。

当院は地域医療支援病院として、地域医療機関との連携医療を推進し、機能分担を図っています。

皆さんにも「かかりつけ医」を持つていただき、適切な医療をスムーズに受けられるよう、地域の医療機関をご利用いただくよう、お願いいたします。

【完全紹介制の診療科】

内科、外科、神経内科、耳鼻咽喉科、眼科、皮膚科、泌尿器科、歯科口腔外科

成田赤十字病院 ☎ 0476-22-2311

総合病院国保旭中央病院 ☎ 0476-22-2311

国は、医療機関の役割分担を推進しており、当院では紹介状をお持ちの初診患者様の診療順の優先的変更や、病状が安定した患者様に「紹介患者センター」で近くの病院や診療所を紹介しています。

健康上の不安があるときは、まずかかりつけ医に相談し、専門的な検査や治療が必要となった場合は、かかりつけ医からの紹介状を持参のうえ当院を受診してください。

かかりつけ医を持つことで、病気の予防や早期発見を心がけましょう。

総合病院国保旭中央病院 ☎ 0479-63-8111

市総合保健福祉センター ☎ 0479-63-8111

市スポーツプラザ開放日 ☎ 0479-63-8111

市総合保健福祉センター ☎ 0479-63-8111

市総合保健福祉センター ☎ 0479-63-8111

市総合保健福祉センター ☎ 0479-63-8111

市総合保健福祉センター ☎ 0479-63-8111

市総合保健福祉センター ☎ 0479-63-8111

市総合保健福祉センター ☎ 0479-63-8111

市の公共施設の一室を子育て親子の交流の場として開放しています

○市総合保健福祉センター

6月2日(月)・4日(水)・5日(木)・9日(月)・11日(水)・12日(木)・16日(月)・17日(火)・20日(金)・23日(月)・25日(水)・26日(木)・27日(金)・30日(月)

○市スポーツプラザ開放日

6月4日(水)・6日(金)・11日(水)・27日(金)

【開放時間】 午前9時～午後4時

【使用の注意事項】

- 特定の団体のみでの使用はできません。
- 事故やケガなどには十分注意してください。

☎ 児童家庭課 ☎ 443-1693