

問い合わせは、町健康福祉課 健康推進係 ☎ 62-2111 (内線556、564)へ

6月4日～10日は歯と口の健康週間 歯を見せて笑える今を 未来にも

歯と口の健康が大切

歯の健康に対する関心が高まり、歯を多く残すことが健康寿命の延伸につながるようになってきています。

成人の永久歯は28本、親知らずは4本。人により異なりますが、歯の数は28〜32本となります。

自分の血圧を知っておくことと同じように、自分の歯が何本あるかを知っておくことも、自分の口の健康のために大切なことです。

成人の多くが歯周病

歯と歯ぐきの間が、歯垢の細菌により炎症を起こし深くなった溝を「歯周ポケット」といいます。健康な歯ぐきでは1〜2mm程度の溝です。

町の成人歯科健診の結果を年代別に比較すると、「健康」の判定は加齢とともに減少し、50歳以降に歯周ポケットを持つ人が多いう状況です。また、20歳〜30歳でも4mm以上や歯周病の重度が高い6mm以上の歯周ポケットもみられます。

厚生労働省が公表した令和4年の調査では、成人の多くが歯周

病にかかっており、進行した歯周病のある人の割合は改善していません。という結果が出ています。

歯周病が及ぼす影響

歯周病は、歯垢の中の細菌により、歯の周りに炎症を起こし、歯を支える骨が破壊される病気です。初期では痛みなど自覚症状もなく進行しますが、大人が歯を失う原因の病気が1位が「歯周病」、2位が「むし歯」です。歯周病は、放置しておくことでその歯の健康寿命を短くするだけでなく、糖尿病や肥満、心筋梗塞、脳梗塞、肺炎などさまざまな疾患に影響を及ぼします。歯周病菌が腫れた歯ぐきから簡単に血管内に侵入し、血流ののって

歯を維持するために

今ある自分の歯を守り、口の機能を高めて維持していくためには、セルフケアとプロケアが必要です。

▼セルフケア

- ①歯みがきは最低1日2回以上。朝食後と就寝前は必ず磨きましょう
- ②フッ素配合の歯磨き剤を使いましょう。むし歯菌を抑制、歯質の強化、再石灰化の働きがあるフッ素を口の中に残すため、うがいは少ない水で1回に
- ③毎日のケアにデンタルフロスを。歯と歯の間の歯垢をデンタルフロスや歯間ブラシでケアし、予防効果を高めましょう

▼プロケア

歯科医院では、磨き残しや歯石をきれいに落とすことができます。自分にあったセルフケアの指導を受けることで、むし歯や歯周病のリスクが低くなります。3〜6カ月に一度は歯科健診を受け、歯と口の状態を知りましょう



子どもが急病のとき

こども救急相談電話・こども夜間ケアダイヤル

子どもの病気、事故の対処や、応急処置を相談できる夜間の電話窓口です。

- ・子ども救急相談電話 午後7時～午後11時
- ・子ども夜間ケアダイヤル 午後11時～翌朝8時

【電話番号(どちらの時間帯も共通、年中無休)】

☎019-605-9000 または局番なしの#8000

※ダイヤル式回線電話、IP電話、PHSからは☎019-605-9000

診療時間外の受診

■軽い病気と思われる場合、休日の日中は休日当番医を利用ください。

夜間は平日、休日問わず夜間急患診療所をご利用ください。

▽盛岡市夜間急患診療所 受付時間：午後7時～11時

(盛岡市神明町3-29 盛岡市保健所2階 ☎019-654-1080)

受診できる人は、なるべく日中の診療時間内に受診しましょう。

■症状が重い場合

【受診場所】 小児救急入院受入当番病院(下記予定表のとおり)

【対象】 症状が重く入院が必要と思われる子どもと、盛岡市夜間急患診療所や休日当番医が診療していない時間帯の急病の子どもを受け入れます。夜間は午後5時から翌朝9時までです。

日	月	火	水	木	金	土
						6/1 国立
2 中央	3 中央	4 日赤	5 国立	6 中央	7 国立	8 日赤
9 中央	10 日赤	11 中央	12 国立	13 日赤	14 中央	15 中央
16 国立	17 中央	18 日赤	19 国立	20 中央	21 国立	22 日赤
23 中央	24 日赤	25 中央	26 国立	27 中央	28 日赤	29 国立
30 中央						

QRコードからも
当番病院を
確認できます



【受付時間】 土曜は午後1時～5時、夜間は午後5時～翌朝9時

【注意】 日中の診療時間に受診できる人は、時間内に受診してください。また、重症な子どもの治療に支障をきたさないよう、まずは盛岡市夜間急患診療所を受診しましょう。

日曜、祝日の日中は休日当番医を受診してください。

当番病院の連絡先

【中央】 県立中央病院 ☎019-653-1151

【日赤】 盛岡赤十字病院 ☎019-637-3111

【国立】 国立病院機構盛岡医療センター ☎019-647-2195

一人で悩まず相談ください

岩手町 こころの相談

【開催日】 7月17日(水) (年6回開催)
精神科の医師に個別で、心の悩みを相談できます。

▶予約窓口：町健康福祉課 ☎62-2111 (内線556)
【時間】 午後2時～4時 (完全予約制)
【場所】 町保健センター

町傾聴ボランティア 「おひさまサロン」

【開催日】 6月10日(月)、24日(月)
毎月第2、第4月曜日(祝日の場合翌日)

【時間】 午後1時～3時
【場所】 プラザあい1階

▶町健康福祉課 ☎62-2111 (内線564)
▶盛岡いのちの電話 ☎019-654-7575 (正午～午後9時、日曜日のみ午後6時まで) ▶県精神保健福祉センター ☎019-622-6955 (午前9時～午後6時)

▶男女共同参画センター相談室 ☎019-606-1762
家族、職場の悩み、交際相手や性別、性的指向(LGBT)に関する悩みなどの相談を受け付けています。

医療

休日当番医

【受付時間】
9:00～17:00

日(曜) 町内当番医 近隣当番医

6月

2(日) 佐渡医院 八幡平市立病院

9(日) さわやかクリニック

16(日) 北上脳神経外科クリニック 八幡平市立病院

23(日) なし 八角病院・八幡平市立病院

30(日) 佐藤整形外科クリニック

7月

7(日) なし 八角病院・八幡平市立病院

14(日) 沼宮内地域診療センター

15(月) なし 八角病院・八幡平市立病院

21(日) 北上脳神経外科クリニック

28(日) 佐渡医院 八幡平市立病院

※6月23日は町内当番医がありませんので、近隣当番医をご利用ください。

当番医実施医療機関の電話番号

岩手沼宮内クリニック ☎61-2025

北上脳神経外科クリニック ☎61-3636

佐藤整形外科クリニック ☎68-7240

佐渡医院 ☎62-3211

さわやかクリニック ☎62-2043

沼宮内地域診療センター ☎62-2511

近隣当番医の電話番号

八角病院(盛岡市) ☎019-682-0201

八幡平市立病院 ☎76-3111

県立中央病院附属

沼宮内地域診療センター

診療科 診療日 受付時間

内科 月～金曜日 8:30～

外科 11:30

応援診療科(6月)

脳神経外科 11日 12:30～

※要予約 14:30

循環器(内科) 3、7、17、21日

※要予約

小児科 4、11、18、25日 8:30～

11:30

7、21、28日 13:00～

15:30

皮膚科 4、11、18、25日 13:00～

15:30

整形外科 21日 8:30～

11:00

※休日当番医、応援診療科は予定を変更する場合がありますので、あらかじめ電話で確認の上、来院ください。

子宮頸がんはワクチン接種と検診受診で予防しましょう

●子宮頸がんとは？

子宮頸がんとは、女性の子宮頸部にできるがんのことです。近年の発症率は20～30代の若年層で上昇傾向にあります。発生にはヒトパピローマウイルス(HPV)と呼ばれるウイルスが関わっており、子宮頸がんの90%以上を占めています。

●予防方法は？

子宮頸がんを予防するためにはHPVワクチンの接種により感染を防ぐこと、20歳から子宮頸がん検診を2年に1回、定期的に受診することが大切です。早期発見により医療費を抑え、身体に

問 町健康福祉課(役場1階④、⑤番窓口) ☎62-2111
ワクチン接種に関する問い合わせ 子育て支援係(内線567)
検診に関する問い合わせ 健康推進係(内線517)

負担の少ない治療につなげることができます。

●ワクチンや検診を受けるには？

ワクチンは無料で接種できます。なお対象者には文書でご案内しています。

【対象】平成20年4月2日～25年4月1日および

※平成9年4月2日～20年4月1日生まれの女子

町の子宮頸がん検診は、7月から開始します。

対象者には受検票(黄色用紙)を配付しています

ので、期間内に忘れずに受けましょう。

※平成9年4月2日～20年4月1日生まれの女子

は令和7年3月31日が接種可能期限です。

