

☎健康増進課(中央保健センター) ☎⑦2112

各庁舎地域振興課 表郷 ☎③2114 大信 ☎④2114 東 ☎③2116

■むし歯を予防して丈夫な歯にしましょう

おいしく食事をするためには、自分の歯を20本以上残す必要があります。歯を失う原因の1つはむし歯です。特に、歯垢が残りやすい、歯と歯の間、歯と歯茎の境目、奥歯の溝は、丁寧に磨きましょう。フッ素入り歯磨き剤を使うことで、むし歯の予防効果が高まります。

また、永久歯がきれいに並ぶには、あごを大きく育てる必要があります。「かむ」ことがあごを育てる

運動です。一口30回以上かむ（噛ミング30）ように心掛けましょう。

さらに、丈夫な歯にするためにも、バランスのよい食事を心掛け、定期的な歯科検診を受けるなど、お口の健康に努めましょう。



■デング熱に注意しましょう ～蚊に刺されない！蚊を発生させない！～

デング熱とは、デングウイルスに感染した患者を蚊が吸血し、その蚊がウイルスを増殖して他者を吸血することで感染する急性の熱性感染症です。発熱、頭痛、筋肉痛や皮膚の発疹などが主な症状です。

ウイルスを媒介する蚊（ヒトスジシマカ）は、主に5月中旬から10月下旬まで活動するため、今後、注意が必要です。

《予防方法》

- 蚊に刺されないようにしましょう。

▷長袖、長ズボンを着用し、素足でのサンダル履き等は避ける。

▷虫よけ剤などを使用し、屋内外で蚊に刺されないようにする。

- 蚊の幼虫であるボウフラの発生源を作らないように注意しましょう。

▷1週間に1度は雨水がたまった容器を空にする。

▷バケツや古タイヤ、プランターの受け皿などに水がたまらないように整頓する。

■7月の健康相談会のお知らせ

成人の方を対象に「健康相談」を行っています。お気軽にご相談ください。なお、健康手帳をお持ちの方は、持参してください。

実施日	開始時間	表郷地域会場
3日(金)	9:30～	高木集会所
6日(月)	9:30～	上願ふれあいセンター
9日(木)	13:30～	犬神集落センター
13日(月)	9:30～	表郷保健センター

実施日	開始時間	白河地域会場
24日(金)	13:15～	アナビススポーツプラザ

実施日	開始時間	大信地域会場
22日(水)	9:30～	大信保健センター

実施日	開始時間	東地域会場
8日(水)	9:30～	東保健センター

※急病患者のための制度です。 ▶診察時間 午前9時～午後5時

小児科	病・医 院 名	住 所	電話番号
5日(日)	みうら小児クリニック	白 坂	②81001
12日(日)	わたなべ子どもクリニック	老 久 保	②12166
19日(日)	岡崎小児科内科医院	結 城	③7811
20日(祝)	関 医 院	横 町	③3003
26日(日)	樋口小児クリニック	矢吹町大久保	④2040

内科・外科	病・医 院 名	住 所	電話番号
5日(日)	白河市表郷クリニック	表 郷	③2316
12日(日)	田 口 医 院	郭 内	④1111
19日(日)	ありがクリニック	北中川原	②1311
20日(祝)	いがらし内科クリニック	老 久 保	②9111
26日(日)	宇都宮クリニック	北 真 舟	③1570