

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

6月

巡回診療 日程表



◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

会場	診療日	受付時間	担当医
見立	2(金)・23(金)	2:00~ 2:30	程医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	9(金)・30(金)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷲崎	21(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
藻浦	19(月)	2:00~ 2:40	大森医師
願		3:10~ 3:40	
北鶴島	12(月)	2:05~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:40	

お口の健康を大切に

毎年6月に「歯と口の健康週間」があるのをご存知ですか？歯と口は、「食べる」「呼吸する」「話す」「笑う」など、大切な役割を担っています。

そのため、歯・口にトラブルがあると、様々な問題が起きてきます。特に「肺炎」などの感染症にかかると、高齢者ではそれがもとになって寝たきりになる場合もあります。

日頃から、お口の手入れを心がけ、健康を保ちましょう。

お口のセルフケア

- 適切な歯ブラシを使い、毎食後すみずみまできれいにみがく
- 歯間ブラシなどを活用して、歯垢を取り除き、歯周病を予防する
- 栄養バランスのよい食事を、よく噛んで食べる
- 甘いものの食べ過ぎは控える
- 歯科検診を定期的に受ける

