

ぼくたち わたしたち むし歯ありません!

12月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもは、19人中18人でした。



 あら い げん 荒井 紘くん (築館)	 さとう ゆうま 佐藤 勇優くん (築館)	 かまた すずか 鎌田 寿々華ちゃん (若柳)	 ささき あおい 佐々木 葵ちゃん (若柳)	 さんの みや すぐ 三野宮 朔くん (若柳)
 おの でら い 小野寺 留唯くん (栗駒)	 すがわら はるな 菅原 春奈ちゃん (栗駒)	 すずき なこ 鈴木 菜心ちゃん (高清水)	 おの でら れつ 小野寺 烈くん (一迫)	 おやま たまき 小山 珠輝ちゃん (一迫)
 ちば えま 千葉 愛真ちゃん (金成)	 いとう たける 伊藤 丈壘くん (志波姫)	 うじいえ 氏家 つばきちゃん (志波姫)	 しろとり ひろと 白鳥 寛人くん (志波姫)	 すがわら 悠ま 菅原 悠馬くん (志波姫)
 たかはし あおい 高橋 葵くん (志波姫)	 たかはし はる 高橋 遥ちゃん (志波姫)	 ※了解を得た人のみ掲載しています。		

いきいき健康メモ

毎日簡単! 口の健康づくりで介護予防

口の病気は全身の病に 歯や歯肉、舌の状態を知り、 食べる、飲み込むは筋肉を使
虫歯や歯肉炎の放置、不衛生 必要な治療を行うことが大事です。 います。おしゃべりも筋肉を使
な状態は、肺炎や低栄養の他、 ②口の中を清潔にしましょう うので、楽しんで維持できます。
糖尿病や心筋梗塞などの原因と 歯磨きが大切です。義歯の人 ④唾液をしっかり出そう
なり、全身に影響します。 は、毎日歯ブラシで洗い、入れ 唾液は、口の中の清潔を保ち、
口の健康を守る作戦 歯洗浄剤を使用しましょう。 消化を助けます。

①定期的な歯科検診を受けよう ③口の運動で筋力を維持しよう

舌の運動	唇の運動	頬の運動	唾液マッサージ
 ・舌を出して上下左右に動かす。 ・口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりする。(10回ずつ行う)	 ・唇を大きく動かし「あ・い・う・え・お」と声に出す。 ・唇を思いっきり「うーっ」とがらせ、次に「いーっ」と開く。(5回ずつ行う)	 ・口を閉じたまま、頬を膨らませたりすぼめたりする。(5回ずつ行う)	 ・人差し指から小指までの4本の指を頬に当て、円を描くように前に回す。(10回行う) ・親指を顎の骨の柔らかい部分に当て、骨の下から顎の下まで5カ所くらい順番に押す。(5回ずつ行う)

休日急患診療当番医・調剤薬局

市民生活部健康推進課 ☎(22)0370

診療時間は、午前9時から午後5時までです。受診する際は、あらかじめ、当番医に電話で症状を伝え、必ず健康保険被保険者証を持参してください。また、休日当番医は、変更になることがあります。最新の情報は、市ウェブサイトで確認してください。なお休日当番医の診療時間に、二次救急医療施設(栗原中央病院)を直接受診することは、控えましょう。

月日	医科	歯科	調剤薬局
2/5 (日)	沢辺中央医院 [金成] ☎(42)1171 まるき内科クリニック [志波姫] ☎(24)8073	—	オリーブ調剤薬局 [金成] ☎(24)7480 マリン調剤薬局 志波姫店 [志波姫] ☎(23)3520
11 (土) 建国記念の日	達内科 [築館] ☎(22)2655	阿部内科医院 [若柳] ☎(32)6929	くが歯科医院 [築館] ☎(23)3748 ヨネキ薬局 築館店 [築館] ☎(21)1225 阿部内科医院(院内) [若柳] ☎(32)6929
12 (日)	伊礼整形外科 [築館] ☎(22)0066	一迫内科クリニック [一迫] ☎(52)2122	— しぶや薬局 [築館] ☎(21)2888 一迫内科クリニック(院内) [一迫] ☎(52)2122
19 (日)	栗原市立若柳病院 [若柳] ☎(32)2335	くろさわ整形外科 [一迫] ☎(52)2627	— サデン調剤薬局 [若柳] ☎(35)1178 サン調剤薬局 [一迫] ☎(57)6888
23 (木) 天皇誕生日	佐藤外科医院 [築館] ☎(22)2661	氏家医院 [若柳] ☎(32)2328	近藤歯科医院 [築館] ☎(22)4182 東町調剤薬局 [築館] ☎(21)0012 氏家医院(院内) [若柳] ☎(32)2328
26 (日)	くりこまクリニック [栗駒] ☎(45)2128	たまがけ医院 [一迫] ☎(52)5115	— 上小路一樹新生薬局 [栗駒] ☎(45)1255 ひまわり薬局 [一迫] ☎(57)6035