

東埼玉歯科医師会(松伏町歯科医師会所属)主催  
8020 良い歯のコンクールが行われました

「8020(ハチマルニイマル)」とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保ちましょう」という運動です。20本の歯があれば、ほとんどの食べ物をかみくだけ、おいしく何でも食べることができます。

かむ、飲む、味わう、話すなど、歯や口の役割は豊かに生きるための原点です。むし歯や歯周病で歯を失うと、全身の健康に影響を与えることもあります。

定期的に歯科検診を受けて、歯みがきで取れない部分の歯垢や歯石を専門家に除去してもらうことは、むし歯や歯周病の有効な予防法です。皆さんも8020をめざしましょう。

今回のコンクールでは、次の4名の方が受賞されています。おめでとうございます。(50音順)



有松脩さん



池田初枝さん



今成ハツエさん



佐藤三雄さん

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザの流行期に入りました。今年は例年より早くなっています。日頃から予防を心がけましょう。

- ① 人ごみを避け、不要な外出は控えましょう
- ② 手洗いうがいをこまめにしましょう
- ③ マスクを着用しましょう
- ④ 室内の換気と湿気に注意しましょう
- ⑤ バランスの良い食生活、適度な運動と十分な睡眠を心がけましょう
- ⑥ 体を冷やさないようにしましょう
- ⑦ 症状がでたら早めに受診しましょう



相談コーナー

相談はそれぞれ専門の方があたります

● ところの相談 (予約が必要です)

日 時／1月19日(月)午後1時30分～午後4時  
場 所／保健センター  
対 象／不安・不眠・イライラなどでお困りの方  
問合せ／保健センター ☎992-3490

● 栄養相談 (予約が必要です)

日 時／1月7日(水)、2月4日(水)  
午前9時30分～11時  
場 所／保健センター  
問合せ／保健センター ☎992-3170

● 健康(育児)相談

日 時／1月7日(水)、2月4日(水)  
午前9時30分～11時  
場 所／保健センター  
問合せ／保健センター ☎992-3170

休日当番医 (午前9時～正午)

電話でご確認の上、受診してください。

12/29(月) 埼玉筑波病院	内・外	992-3151
～1/3(土) 埼玉あすか松伏病院	内・外	992-0411
4(日) 埼玉筑波病院	内・外	992-3151
11(日) 岡村クリニック	内	991-7203
12(月) 宮里こどもクリニック	小・内・皮	991-5010
18(日) ねもとレディースクリニック	婦・産・内	991-5216
25(日) ふれあい橋クリニック	脳外・内	991-1300
2/1(日) 宮里医院	内	991-2911

小児時間外(初期救急)診療 (受付時間 午後7時～9時30分)

事前に電話で患者さんの状態を伝えてから受診してください。

1/7(水) 宮里こどもクリニック	991-5010
8(木) 津田医院	993-3111
21(水) 宮里こどもクリニック	991-5010
28(水) 埼玉筑波病院	992-3151
2/4(水) 宮里こどもクリニック	991-5010
2/5(木) 津田医院	993-3111

※上記以外の診療は、吉川市内の医療機関で実施しています。  
詳細は町ホームページに掲載しています。