

## 健康のページ

総合保健福祉センター ☎86-0900  
 吉川健康福祉センター ☎72-2210

**健診** 対象者には10日前までに案内文を送付

### 乳児集団健康診査

日 10月23日(水) 受付は午後0時30分～2時  
 場 総合保健福祉センター  
 対 令和元年6月生まれ  
 (令和元年5月生まれも受けられます)  
 次回の予定 11月27日(水)

### 1歳6カ月児健康診査

日 10月17日(木) 受付は午後0時30分～2時  
 場 総合保健福祉センター  
 対 平成30年3月生まれ  
 次回の予定 11月14日(木)

### 3歳児健康診査

日 10月18日(金) 受付は午後0時30分～2時  
 場 総合保健福祉センター  
 対 平成28年9月生まれ  
 次回の予定 11月15日(金)

## 母子

### 母子健康手帳と妊婦・産婦健康診査費、新生児聴覚検査費の助成券の交付

時間に余裕を持ってお越しください。  
 対 妊婦  
 持 領収書原本、印鑑、振込先の通帳、マイナンバーが確認できるもの、運転免許証などの本人確認ができるもの

### 乳房管理指導等における費用の助成

対 産後12カ月までの母親(申請の受付は14カ月まで)  
 持 母子健康手帳、領収書原本、印鑑、振込先の通帳

### Enjoyマタニティ教室(クッキングコース)

日 10月29日(火) 午前10時～午後0時30分  
 対 市内に住民登録のある妊婦と家族  
 費 200円  
 持 母子健康手帳、エプロン  
 申 ☎【要予約】  
 場・問 総合保健福祉センター

## 相談

### 妊産婦・乳幼児健康相談

身体測定や育児・栄養・歯科・母乳などの相談  
 日 10月15日(火) 午前10時～11時30分  
 場・問 総合保健福祉センター

### 乳幼児発達専門相談(すこやか相談)

子どもの言葉や発達・行動面の相談  
 日 10月2日(水) 午後1時～3時  
 申 ☎【要申込】  
 場・問 総合保健福祉センター  
 次回の予定 11月5日(火)

### 成人保健相談

医師・保健師・栄養士による相談、血圧測定、尿検査、血液検査(申 ☎ 費 1,000円)など  
 日 ①10月9日(水) 午後2時～3時30分  
 ②10月29日(火) 午後1時30分～3時  
 場・問 ①吉川健康福祉センター ②総合保健福祉センター

### 不妊・不育専門相談

妊娠しても流産を繰り返す習慣流産「不育症」に関すること

電話相談 ☎078-360-1388

日 10月5日(土)、19日(土) 午前10時～午後4時

### 面接相談

日 ①10月1日(火)、11月5日(火) 午後2時～3時  
 ②10月12日(土) 午後2時～5時  
 場 ①兵庫医科大学病院内 ②(県)男女共同参画センター  
 期 原則面談日の5日前まで  
 申 ☎078-362-3250【要申込】

### 男性不妊専門相談

日 10月2日(水)、11月6日(水) 午後3時～5時  
 場 申込時にお伝えします  
 期 原則面談日の5日前まで  
 申 ☎078-362-3250【要申込】

## その他

### ファースト講習会(体力測定室の会員登録)

日 10月31日(木) 午後1時30分～4時30分  
 対 16歳以上  
 期 10月25日(金)まで  
 費 1,600円(登録証代込)  
 持 運動ができる服装、室内用運動靴、タオル2枚、飲料  
 申 ☎【要予約】 定 16名  
 場・問 総合保健福祉センター



スマートフォン専用QRコード

**小児救急医療電話相談** 子どもの急な病気やけがなど気軽に相談してください。看護師などが相談に応じます。

### 北播磨圏域子ども医療電話相談

午後6時～10時  
 (祝日・年末年始を除く)  
 ☎62-1371

### 兵庫県子ども医療電話相談

月～土曜 午後6時～翌日午前8時  
 日曜・祝日・年末年始 午前8時～翌日午前8時  
 プッシュフォン・携帯電話・スマートフォン ☎#8000  
 ダイヤル回線・IP電話 ☎078-304-8899



## 休日当番医・小児科救急当番医・休日歯科診療

当番医および診療科目は変更する場合がありますので、当日の新聞または事前に医療機関へ確認してください。緊急時のみ利用してください。

休日当番医 日 午前9時～正午、午後1時～5時(受付:午後4時30分まで)  
 小児科救急当番医 日 火・木曜 午後6時30分～9時30分(受付:午後9時まで)  
 休日歯科診療 日 午前9時～正午(受付:午前11時30分まで)  
 場 休日歯科診療所(総合保健福祉センター内) ☎86-0903 持 健康保険証



日	月	火	水	木	金	土
【内】内科 【外】外科 【整】整形外科 【小】小児科 【リウ】リウマチ科 【消】消化器科 【肝内】肝臓内科 【脳外】脳神経外科 【小神】小児神経科 【ア】アレルギー科 【泌】泌尿器科		1 ☺ 小島医院 末広1丁目 ☎82-1057	2	3 ☺ 小児科神沢クリニック 福井3丁目 ☎83-5950	4	5
6 ☺ 休日歯科診療 【内・消・肝内】池田クリニック 末広2丁目 ☎86-7207 【泌】近藤泌尿器科クリニック 別所町小林 ☎84-2525	7	8 ☺ かわい子どもクリニック 志染町中自由が丘1丁目 ☎85-8466	9	10 ☺ 藤本クリニック 緑が丘町西2丁目 ☎85-6262	11	12
13 ☺ 休日歯科診療 【小】小島医院 末広1丁目 ☎82-1057 【外・脳外・整】服部病院 大塚 ☎82-2550	14 ☺ 休日歯科診療 【小・ア・小神】小児科神沢クリニック 福井3丁目 ☎83-5950 【整・リウ】山口整形外科 大塚 ☎82-2266	15 ☺ 宮崎小児科内科医院 大村 ☎82-2131	16	17 ☺ 小児科神沢クリニック 福井3丁目 ☎83-5950	18	19
20 ☺ 休日歯科診療 【内】私立口吉川診療所 口吉川町笹原 ☎88-2066 【外】ときわ病院 志染町広野5丁目 ☎85-2304	21	22 ☺ 休日歯科診療 【内・小】神沢医院 別所町高木 ☎83-1510 【外・整・内】米山外科医院 緑が丘町東2丁目 ☎85-8700	23	24 ☺ 小児科神沢クリニック 福井3丁目 ☎83-5950	25	26
27 ☺ 休日歯科診療 【内】みきやまリハビリテーション病院 大塚1丁目 ☎83-3316 【整・リウ】夢愛クリニック 志染町西自由が丘1丁目 ☎84-3739	28	29 ☺ 藤本クリニック 緑が丘町西2丁目 ☎85-6262	30	31 ☺ かわい子どもクリニック 志染町中自由が丘1丁目 ☎85-8466		

## お口のトラブルを引き起こすTCHに気づいていますか?

## 歯科医師会から

☎86-1622

ヒトの上下の歯は、食事や発音の時以外は接触しないで1～2ミリほど開いているのが正常な状態です。しかし現在のストレス社会では、無意識に上下の歯をかみしめたり常に接触させている人が増加しています。このように歯を常に接触させる癖のことをTCH(Teeth Contacting Habit)と言います。

TCHはお口の中にいろいろなトラブルを引き起こします。たとえば、歯肉との境界部分の歯が削れて歯がしみたり、つめ物がよく外れる、かぶせ物が壊れる、歯がすり減ってきて尖ってきた、歯が折れた、歯周病の進行が早い、起床時にあごの関節がだるい、顎関節症の症状がある、肩が凝っている、などです。なぜでしょう?

それは、日中のTCHがある人はほとんどが夜間の睡眠時にも無意識下で噛みしめ、食いしばり、歯ぎしりを行っているからです。こういった無意識下での行為によって普段の食事の際の5～6倍の力、60kg以上の力が歯に加わると言われています。このような力で毎日のように長時間力を加え続けられると、歯やそれを支えている歯肉や骨、あごの関節は当然悲鳴をあげてしまいますね。

次号ではTCHの改善方法、歯周病や顎関節症とのかわりなどについて掲載する予定です。詳しくは三木市歯科医師会加入のかかりつけ歯科医院でお尋ねください。