

保健所だより

あさなぎ

発行 愛知県半田保健所
第349号
平成30年4月1日

愛知県半田保健所 ホームページ <http://www.pref.aichi.jp/soshiki/handa-hc/>



生活習慣と歯の健康

むし歯や歯周病は、毎日の歯みがきはもちろんですが、食生活やストレス、喫煙などの生活習慣と深くかかわりあっています。自分の歯と歯肉をいつまでも健康に保つために、普段の生活習慣を振り返ってみましょう。

〇よくかんで食べましょう！

だ液（つば）には、食べ物の消化吸収を助けたり、口の中をきれいにするなどの役割があります。だ液がよく出るよう、ゆっくりよくかんで食べるようにしましょう。



〇寝る前はしっかり歯みがきをしましょう！

睡眠中は、日中と違ってだ液（つば）の量がガタッと減り、口の中の細菌が繁殖しやすい状態になります。歯や歯肉のためにも、寝る前はしっかり汚れを取りましょう。



〇間食をよくしますか？

甘いものを不規則に食べていると、口の中が常に汚れている状態になります。肥満予防のためにも、時間や回数を決めて食べるようにしましょう。食後は口の中をきれいにしましょう。

〇ストレスをためないようにしましょう！

ストレスは、だ液（つば）の量を減らしたり、免疫力を低下させ、歯肉の抵抗力を弱めてむし歯や歯周病になりやすくします。お口の健康のためにも趣味や運動、睡眠を十分にとって、ストレスをためこまないようにしましょう。

〇たばこを吸っていませんか？

たばこは、歯周病の発症や歯周病を悪化させる原因です。



〇定期的に歯科健診を受けましょう！

生活習慣を整えることとあわせて、定期的に歯や歯肉の健康チェックを受けることも大切です。「痛くなってから」ではなく、普段から歯や歯肉の健康維持に心がけましょう。



平成30年4月1日から「**愛知県半田保健所美浜駐在**」に名称が変わります！

「愛知県半田保健所美浜保健分室」から「愛知県半田保健所美浜駐在」へ名称変更します。ただし、業務内容、所在地及び連絡先の変更はありませんので、今までどおり御利用ください。

愛知県半田保健所美浜駐在

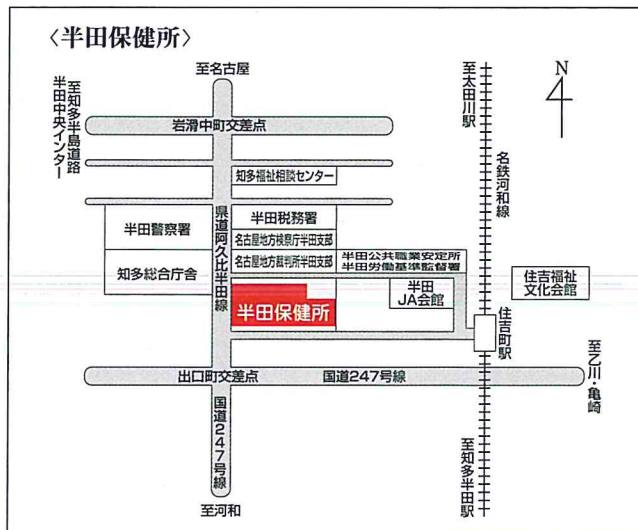
(所在地) 知多郡美浜町大字河和字上前田 403

(問合せ先) 0569-82-0078

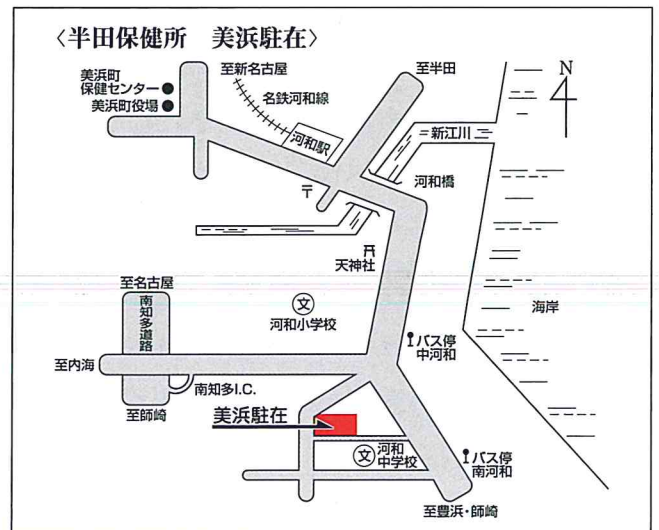
半田保健所 平成30年度健康相談等日程表

項 目	受 付	
	曜 日	時 間
栄養相談 [予約制⇒健康支援課(地域保健G)]	毎月第1水	9:00 ~ 11:00
歯科相談 [予約制⇒健康支援課(地域保健G)]	毎月第1木	9:00 ~ 11:00
精神保健福祉相談・メンタルヘルス相談 [面接の場合は、健康支援課(こころの健康推進G)へ事前に電話で御連絡ください。]	毎週月～金	9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 16:30
栄養相談、歯科相談、精神保健福祉相談などを美浜駐在で御希望の場合は、事前に電話で御連絡ください。		
エイズ検査 (生活環境安全課)	毎週水	13:00 ~ 15:00
(都合により検査できない場合があります。念のため電話で御確認ください。) (なお、4/25、5/2、10/24、12/19、12/26、3/20、3/27は検査を実施しません。)	毎月第1・3水	18:00 ~ 19:00
B・C型肝炎ウイルス検査 (生活環境安全課)	毎週水	13:00 ~ 15:00
(都合により検査できない場合があります。念のため電話で御確認ください。) (なお、4/25、5/2、10/24、12/19、12/26、3/20、3/27は検査を実施しません。)		
水質検査 (予約制⇒試験検査課)	毎週月・火	9:00 ~ 12:00
検便(細菌)検査 (試験検査課)	毎週月～水	9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00
(受付日の翌日・翌々日が祝日の場合は、受付はありません。)		
食品検査 (予約制⇒試験検査課)	毎週月～水	9:00 ~ 12:00
寄生虫卵・ぎょう虫卵検査 (試験検査課)	毎週月～金	9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00
骨髄バンク登録 (予約制⇒生活環境安全課)	毎週水	13:00 ~ 15:00
水質検査 (予約制⇒美浜駐在)	原則毎月第1・3火 (5月、1月は第2・4火 3月は第1・2火)	9:00 ~ 11:00
検便(細菌)検査 (美浜駐在)		
(受付日の翌日・翌々日が祝日の場合は、受付はありません。)		
食品検査 (予約制⇒美浜駐在)		
寄生虫卵・ぎょう虫卵検査 (美浜駐在)		

注) 該当日が年末年始及び祝日の場合は、実施しません。なお、検査手数料については、半田保健所へお問い合わせください。



半田市出口町1丁目45番地4 〒475-0903
 ☆半田保健所 電話(0569)21-3341
 FAX(0569)24-7142
 保健所総合相談窓口専用電話(0569)24-4699
 受付・利用時間
 平日<月～金>9:00～17:15(12:00～13:00を除く)



知多郡美浜町大字河和字上前田403 〒470-2409
 ☆半田保健所美浜駐在 電話(0569)82-0078
 FAX(0569)82-4878
 保健所総合相談窓口専用電話(0569)82-4699
 受付・利用時間
 平日<月～金>9:00～17:15(12:00～13:00を除く)

☆半田保健所の各課電話番号(ダイヤルイン)

生活環境安全課(0569)21-3342
 健康支援課(地域保健G)(0569)21-3354
 試験検査課(0569)21-3341

食品安全課(0569)21-3344
 健康支援課(こころの健康推進G)(0569)21-3340
 総務企画課(0569)21-3341