

はーとふる 健康コラム

「口臭予防ですてきな笑顔に！」

口臭があると人付き合いに自信がなくなります。口臭は、歯と口のケアを行うことで予防できます。すてきな笑顔で会話を楽しめるよう、口臭予防に取り組みましょう。

①生理的口臭
朝起きたときや疲労・緊張したときなどに発生します。歯磨きやうがいを行いましょう。

②舌苔（ぜったい）
舌についた苔（コケ）のような汚れが原因ですので、歯磨きやうがい、舌の清掃を行いましょう。

③虫歯・歯周病
虫歯や歯周病がひどくなった場合に悪臭が発生します。歯科治療と歯磨きを行いましょう。

④唾液分泌の減少
口の中の洗浄・殺菌効果が弱まり、口臭が強くなります。うがいや水分摂取などを心掛けましょう。

保健福祉センターはーとふる ☎49-6050

【乳幼児健診】◎対象児には事前に文書でお知らせします。

7日(火)	1歳6カ月児(28年4月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
14日(火)	4カ月児(29年6月生まれ) 9カ月児(29年1月生まれ)	
21日(火)	3歳児(26年10月生まれ)	

※乳幼児健診の日程が一部変更となりました。1歳6カ月児の健診は7日(火)となりますので、ご注意ください。

【フッ化物塗布(予約制)】◎料金は1回500円です。対象は1歳6カ月以上の幼児です。対象の月齢以下でも上の歯が4本以上あり、フッ化物塗布を希望する場合はご相談ください。

9日(火)	10:00～11:00	13:00～15:30
-------	-------------	-------------

【ピンピンからだ広場(おおむね65歳以上)】◎3日(金・木)は休みです。軽運動や体操などを行います。(時間内の出入りは自由)

毎週月曜日	10:00～12:00	13:30～15:30
毎週金曜日		

【母子健康・栄養相談(乳幼児)】乳幼児の発育や発達などについてご相談ください。

9日(火)	9:30～11:30	13:00～15:00
-------	------------	-------------

【一般健康・栄養相談(乳幼児～成人)】健康や栄養などについてご相談ください。

2日(火)	10:30～11:30	潮静児童センター
22日(火)	13:30～14:30	幌糠コミュニティセンター

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号(No.709)に折り込みした用紙(だいだい色)「留萌市保健予防事業一覧」をご覧ください。

るもい健康の駅 休館日 月曜日・祝日 【開館時間】9:00～17:00/9:00～20:30(水・木) ☎43-8121 ※20:00以降は入館できません

【11月のイベント】※各イベントは、事前の申し込みが必要です。詳しくは、るもい健康の駅ホームページ(<http://www.cohortopia.jp/eki>)をご確認ください。

- 4日(土) 13:00～14:30 ・救急蘇生法とAED体験講習会
- 10日(金) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 元町」会場：港北コミュニティセンター(元町5丁目)
- 11日(土) 9:30～11:30 ・後期基礎老年医学講座⑨「免疫障害と感染症の特徴」講師：札幌医科大学教授 小海 康夫 氏
- 18日(土) 9:30～11:30 ・後期基礎老年医学講座⑩「感覚器の特徴(視覚と聴覚、めまいなど)」講師：札幌医科大学教授 小海 康夫 氏
- 18日(土) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「119番と救急車」講師：留萌消防署 救急救命士 松本 直樹 氏
- 24日(金) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 高砂町」会場：港東コミュニティセンター(高砂町2丁目)
- 28日(火) 13:30～15:30 ・認知症サポーター養成講座(13:30～14:30) + オレンジカフェ留萌(14:30～15:30)

るもい健康の駅では、「独居高齢者栄養実態調査」を下記の電話番号で実施しています。皆様のご理解とご協力をお願いします。るもい健康の駅「独居高齢者栄養実態調査」電話：43-8127

11月12日の 日曜当番医院

留萌セントラルクリニック 栄町1丁目 ☎43-9500 9:00～17:00

※上記以外の日曜、祝日および夜間の診療は、かかりつけの病院(医院)へお問い合わせください。
※市立病院は二次医療病院として、全ての「土・日曜・祝日」「夜間」に対応しています。



■知って防ぐ！感染症の豆知識と予防法■ 「マスクの効果と限界」 留萌市立病院感染管理認定看護師 三住 恵美

人が咳やくしゃみをする時、口や鼻からしぶきが飛び散ります。これを飛沫(ひまつ)と言います。1回のくしゃみにより、約4万個の飛沫が口や鼻から最長で2メートル飛散すると言われています。

インフルエンザなどのウイルスはとても微細で軽い粒子です。ウイルスは通常、飛沫に含まれて飛散した後、手などに付着して拡散されます。このため、症状のある人が積極的にマスクを着用することで、飛沫感染の拡大を防ぐことにつながります。

ただし、マスクにも限界があり、飛沫感染を完全に防ぐことはできません。

マスクを着用して呼吸する場合、マスクのフィルターを通った空気に加え、マスクと顔

の隙間から入り込む空気も吸ってしまいます。できるだけ顔に密着させてマスクを着用することが肝心となります。なお、使用中のマスクの外側にはウイルスなどの病原体が付着していますので、触らないことが重要です。

また、鼻を出し、口だけマスクを覆っている方をときどき見かけます。これは正しいマスクの装着方法ではありません。露出した鼻がウイルスの出入り口になってしまうので、鼻もマスクで覆いましょう。

感染症の流行期にはマスクを過信せずに、「人の多い場所を避ける」「症状のある方にはできるだけ近寄らない」「手指を小まめに消毒する」などの予防策を平行して実施することが大切です。

正しいマスクの使い方

【装着時】
◎「鼻」「口」「顎」を覆うようにマスクを装着する
◎鼻の部分をおさえて顔にフィットさせる
◎口周りを覆う外側(フィルター部分)は触らない

【脱着時】
◎ゴムひもを持って外側に触れないようにしながら、顔から外す
◎マスク脱着後は手を洗うかアルコール消毒を行う

問 市立病院・医事課 ☎ 49-1011

オロロンひまわり基金法律事務所

弁護士 河本 晃輔

借金や家族関係、相続など…
どうぞお気軽にご相談ください
●借金問題の初回相談無料

土・日、夜間 応相談

●業務時間/9:00～18:00 ●休業日/土・日・祝日
留萌市花園町2丁目2番13号 信和商事ビル2階4号室
TEL. 0164-56-4312

至留萌駅
オロロンひまわり基金法律事務所 (信和商事ビル2階4号室)
留萌信用金庫本店
231
オロロンひまわり基金法律事務所 検索