



# 保健センターだより

◆問い合わせ先

保健センター ☎83-5555

● 当日の持ち物  
健康保険証



● 検診内容  
口の中の健康状態を確認し  
予防や治療の必要性等につい  
て指導を行います。

● 検診料金  
無料

※検診後の治療、クリーニング  
等については、自己負担

● 検診期間  
4月1日～3月31日まで

※各歯科医院の休診日は除く

● 検診対象者  
検診日に三種町に住所があ  
り、年度内に30歳以上の方

## ● 協力医療機関

三種町	佐藤歯科医院	87-2453
	嶋田歯科医院	83-3318
	琴丘歯科医院	87-3945
能代市	五十嵐歯科医院	73-4151
	梅田歯科医院	54-2807
	ももデンタル クリニック	89-5515
	わかオーラルヘルス ケアクリニック	88-8257
	織田歯科医院	55-1238
	南小林歯科医院	55-0666
	みどり歯科医院	55-3221
	中和歯科医院	55-0255

能代市	さとう歯科医院	55-2636
	平澤歯科医院	54-8148
	鈴木歯科医院	54-6630
	能登歯科医院	52-4617
	愛歯科医院	89-2005
	みなみ歯科医院	52-8117
	松野歯科医院	52-5544
	森田歯科医院	54-8880
	村岡歯科医院	54-2851
	横山歯科医院	52-2935

※検診は協力医療機関に  
直接お申し込みください。

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です 定期的なチエックとセルフケアで こわい歯周病から歯を守ろう

歯周病とは、歯ぐきや歯の根元にある組織が歯垢に含まれる歯周病菌によって破壊される病気です。痛みなどの自覚症状がないまま進行し、気づいたときには歯を支えている骨が溶け始めていたという場合もあります。

予防には、歯科医師によるプロフェッショナルケアと毎日のセルフケアの両方が大切です。

いつまでも自分の歯で、健康で楽しい食生活が送れるよう、年に一度は歯周病検診を受けましょう。



## こころ通信



こころちゃん

### みんなで考える 心の健康づくり 赤ちゃんママチエック ご存じですか？

産前、産後には女性ホルモンのバランスが大きく変わります。また、慣れない授乳や睡眠不足などが重なり、イライラしたり憂うつになったり、心が揺れ動きます。そんな時赤ちゃんママの、こころの状態を確認することができます。



A 最近の2週間で、当てはまると思うものにチエック

次の2項目であてはまるものがないければレベル1です。

□1. 毎日のように1日中ずっと憂うつであったり、沈んだ気持ちでいた

□2. ほとんどのことに興味がなくなったり、いつもなら楽しめることが楽しめなくなった

B Aであてはまるものが、1つでもあったらチエック

□1. 毎日のように食欲が低下、または増加した。または体重が減少、増加した

□2. 睡眠の問題（寝付きが悪く、夜中に目がさめる・寝すぎてしまう…など）があった

□3. 普段に比べて話し方や動作が鈍くなったり、イライラしたり、落ち着きがなくなったり、静かに座っていらなくなったり

保健センターでは生後2か月未満の赤ちゃんに訪問しています。訪問の際には、「産後の質問票」「赤ちゃんへの気持ち質問票」に記入していただき、おかあさんの気分を確認しています。

参考…こころの体温 赤ちゃんママモード(株式会社 エフ・ピー・アイ)

一人で抱え込まず専門機関に相談してみましょう

- ✓ チエックした項目が…
- 1つ……………レベル2
- 2つ～3つ…レベル3
- 4つ～5つ…レベル4

□4. 疲れを感じたり、気力がな  
いと感じたり、または家族や  
赤ちゃんに愛情がもてないと  
罪の意識を感じた

□5. 毎日のように集中したり決  
断することが難しいと感じた

□6. 自分を傷つけたり未来に希  
望が持てないと繰り返し考えた