

第2期 健康日本21 とこなめ計画

THCって何？

THCとは、Tooth Contacting Habitの略で、歯列接触癖と呼ばれます。

発音、咀嚼、嚥下などによる歯の接触時間は、1日18分くらいとされています。何もしていない時、本来ヒトの歯は、上下の歯は離れていますが、無意識のうちに上下の歯が接触する癖がTHCです。

冷たいものがしみる、噛むと歯が痛いというようなことで、歯科医を受診するも、様子を見ましようと言われた経験はありませんか？

その原因は、歯にかかる「力」かもしれません。

歯ぎしり、食いしばりなどの夜間無意識下の強い力もありますし、THCのように、上下の歯が接触しているだけの弱い力でも、その時間が長くなると、不調の原因となります。

THCは無意識の癖なので、力のコントロールや治すにはコツがあります。

気になる人は、かかりつけ歯科医に相談してみてください。

市歯科医師会



市民病院だより ～乾燥による皮脂欠乏性皮膚炎について～

寒さが厳しくなり、空気が乾燥する季節になりました。肌が乾燥してかゆくなったり、ひび割れたりしていませんか？もしかすると、皮脂欠乏性皮膚炎かもしれません。

皮脂欠乏性皮膚炎とは？

肌が乾燥して皮膚の水分が不足すると、カサカサしてひび割れたり、皮がむけたりします。悪化すると強いかゆみや赤み、水ぶくれなどの湿疹が生じることを「皮脂欠乏性皮膚炎」といいます。



症状は？

かゆみやひび割れ、湿疹や発赤、皮膚がフケのようにポロポロ剥がれ落ちるといった症状が出ます。

症状が出やすいのは、すね、ひざ、腕、脇腹、背中、肩などの部位です。

対策は？

- 保湿ケアを心がける
- 加湿器で室内の湿度を55～65%に
- 入浴は38℃～40℃の湯に10分以内
- 肌着は化繊ではなく綿製品を

肌の乾燥だけでなく、赤みなどの湿疹の症状がみられる場合は、皮脂欠乏性皮膚炎の可能性があります。放置すると、悪化して治りが遅くなってしまうので注意が必要です。気になる症状があれば、早めに医療機関を受診しましょう。



皮膚科外来診療日

月～金曜日 8:30～11:30

問合せ 管理課 ☎35-3170 FAX34-8526

予防接種のお知らせ



〈定期予防接種の注意事項〉

すべての乳幼児定期予防接種は、市内の指定医療機関での個別接種(要予約)です。母子健康手帳・予診票を持参して、接種当日はお子さんの健康状態がよくわかる保護者が付き添ってください。予診票は、母子健康手帳の交付時に保健センターで配布します。小中学生で受ける予防接種は、市内の学校から4月に予診票を配布しています。

共通

予診票が手元にない場合は、母子健康手帳を持参して保健センターに来所してください。
※詳細はQRから確認してください。 問合せ 健康推進課 ☎34-7000 FAX34-9470



母子保健



乳幼児健診 3～4カ月児、1歳6カ月児、3歳児

歯科健診 2歳児、2歳6カ月児

※各健診の対象の人には、案内を送付します。

教室・相談 パパママセミナー、マタニティ・おっぱい相談、

離乳食講習会、赤ちゃん相談(要予約、先着)

※詳細はQRから確認し、希望者は事前に問い合わせてください。

問合せ 健康推進課 ☎34-7000 FAX34-9470



休日のお医者さん

診療時間 9:00～12:00

受診前に体温を測定し、発熱
または風邪症状のある場合は
必ず電話をしてください。



当番日	当番医
2日 (日)	とこなめ横井クリニック(飛香台) ☎35-7810
9日 (日)	瀧田医院(栄町) ☎35-2041
11日 (祝)	竹内内科小児科(西之口) ☎42-1183
16日 (日)	中村クリニック(奥条) ☎36-0063
23日 (祝)	西知多こころのクリニック (新開町) ☎36-1331
24日 (休)	晴クリニック(飛香台) ☎34-7667

【時間外に急病でお困りの場合は次の窓口
を利用してください】

県救急医療情報センター ☎28-1133

あいち救急医療ガイド

症状に応じた医療機関を検索
できます。



子育て相談

相談名	予約	日時	場所	問い合わせ
こどもの健康	—	随時(電話相談)		健康推進課 ☎34-7000
子育て一般	要	月～金曜日 9:00～17:00	子育て支援課	家庭児童相談室 ☎47-6156
母子・父子	要	月～金曜日 10:00～16:00	子育て支援課	子育て支援課 ☎47-6150
Eメール 子育て	—	随時(メール相談) kosodate@city.tokoname.lg.jp		子育て支援課 ☎47-6150



— Tokoname Acupuncture —

とこなめ鍼灸接骨院

首・肩・腰など
からだの不調でお悩みの方ご来院ください!

受付時間

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:00	○	○	×	○	○	○	▲	○
15:00～20:00	○	○	×	○	○	○	▲	○

【休診日】水曜日 ▲日曜日は9:00～15:00まで

予約優先制

☎0569-76-0262

〒479-0837 常滑市新開町 3-103-2



外壁・屋根塗装専門店

塗装屋
ひらまつ



塗装の国家資格

一級塗装技能士在籍



知多半島地域密着

創業52年目!

ご相談無料

診断無料

お見積り無料

半田市北二ツ坂町2丁目1-3

☎0800-200-2875

スマホからは
こちら

