

- ・救急車を呼ぶか迷ったら、まず…救急医療 ☎# 7119 (083-921-7119)
- ・夜間の子ども救急相談は……小児救急医療 ☎# 8000 (083-921-2755)

一次診療対象者	診療所	開設日・診療時間
小児 (中学生以下)	宇部市【休日・夜間救急診療所】 宇部市琴芝町二丁目 1-10 ☎ 31-1099	月～水・金 19:30～23:00、木・土 18:00～23:00、日・祝日・盆(8/14～16)、年末年始(12/30～1/3) 9:00～17:00・19:00～22:00

休日応急 担当医	診療時間 (9:00～12:00、13:00～17:00)	
	内科	外科
▶ 6/ 8(日)	山田循環器科・内科 東高泊 2055-5 ☎ 83-8011	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355
▶ 6/15(日)	吉中内科医院 住吉本町 1-3-17 ☎ 84-5177	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355
▶ 6/22(日)	長沢病院 中央 1-5-26 ☎ 83-3000	小野田赤十字病院 小野田 3700 ☎ 88-0221
▶ 6/29(日)	いのうえ内科医院 須恵 1-4-10 ☎ 81-1158	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355
▶ 7/ 6(日)	はりま内科・胃腸科 目出 7036-1 ☎ 83-2425	小野田赤十字病院 小野田 3700 ☎ 88-0221

※上記の市民病院では、医師会から派遣された医師が1次救急(軽症の患者)のみを診ます。

## みんなでのばそう！健康寿命

## スマイルエイジング

### 【6月4日～10日は、歯と口の健康週間】

〈令和7年度標語〉

～歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり～

むし歯の「むし(64)」にちなんで、「虫歯予防デー」とされていた6月4日～10日までの1週間が、歯と口の健康週間とされています。この機会に歯と口の健康について知識を深めましょう。

#### ●お口の働きを保つためのセルフケア

1本でも多くの歯を残すために、それぞれの道具を用途に分け、上手に使いましょう。

- 歯磨き：歯と歯の境目に歯ブラシの毛先を当て、小刻みに動かしましょう。
- 歯間みがき：隙間の小さい歯間部清掃にはデンタルフロスが有効で、隙間のある歯間部清掃には歯間ブラシが便利です。
- 洗口液(マウスウォッシュ)：薬用洗口液は含まれる成分により、歯周病予防の効果があるもの、炎症を抑えるもの、保湿効果のあるもの等のタイプがあるので症状によって選びましょう。



#### ●かかりつけの歯医者様が大切です

セルフケアだけでなく、気軽に相談できるかかりつけの歯科医師をもつことも大切です。症状がある場合だけでなく、予防医療として歯と口の健康を保つための歯磨きの仕方やケアの方法等の指導を受けることが重要です。定期的に歯科健診を受けることで、歯と口の健康が保たれ、おいしい食事をとることができ、健康な体も維持できます。



### 山口県歯科医師による 無料歯科健康診断・相談

県民を対象に、無料診断・相談を開催します。実施医療機関等詳しくは、市ホームページをご覧ください。

- 実施期間：6/4(水)～6/10(火)  
11/8(土)～11/14(金)
- 自己負担額：無料  
(所定の健康診断票の内容に限る)



【市HP】

☎健康増進課 (☎ 71-1814)