

子どもの歯を守ろう!!

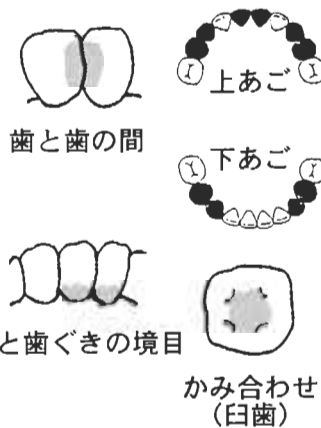
11月8日は、「いい歯の日」

子どもにとって口や歯は、食べること、発音すること、表情をつくることだけではなく、ものの形、大きさ、固さの感覚を学習する働きももっています。特に子どもの歯は、気づかないうちにむし歯が進んでいることが多いので、小さな頃から、お父さん、お母さんが口の中を観察したり、歯みがきを行ったり、食べ物、飲み物に気を付けることが大切です。

保健センターでは、1歳6ヶ月児健診や3歳児健診で歯科健診を行っています。1歳でむし歯になっているお子さんも目立っています。今、お子さんの口の中はどんな状態ですか？ むし歯予防のために「歯みがき」と「お菓子・ジュース」の習慣を振り返ってみましょう。

乳歯は、まず下の真中の2本の歯からはえ始め(6カ月〜1歳頃)、続いて上の真中2本、その両脇...という順にはえていき、最後に上の奥歯がはえるのが一般的ですが、個人差があっても問題ありません。3歳頃には、全10本の乳歯がはえそろういます。

むし歯になりやすい場所はここ！



必ず、毎日仕上げみがきを行いましょう。毎食後の歯みがきが理想ですが、1日の汚れは寝る前にすっきり落としましょう。

仕上げみがきのポイント

- ・機嫌の良い時に短時間で行う。
- ・お父さん、お母さんの膝に寝かせてみがく。
- ・みがく時は、力を抜いて歯ぐきを傷つけないように気をつけま
- ・泣いて嫌がっても、続けることが大切です。
- ・×子どもが嫌がるから歯がみがけない：↓○嫌がってもみがくことが子どものため!
- ・×水やお茶を飲んでくれない：↓○甘くない味に慣れるまで根気よく続けよう!
- ・という信念をもって続けましょ

お菓子やジュースの選び方・与え方

「ダラダラ飲み・食い」の習慣。口の中に砂糖分や食べカスが長く残っていると、むし歯になります。少しづつ何度も与えるより、決まった時間に1回で与えるようにしましょう。

- ・組み合わせ方
甘いお菓子やスナック菓子を与えるときは、水・お茶・牛乳などと組み合わせましょう。
- ・キャラメル、ガム、アメなど粘性のある物は避けること
- ・スポーツ飲料、乳酸飲料を体によいと思つて飲ませていませんか？

ジュース同様甘味が強く、砂糖がたっぷり入った物が多いので習慣化しないよう気をつけましょう。

哺乳ビンむし歯

子どもを寝かしつけるため、泣きやまずために哺乳ビンにミルクやジュースを入れて与えつづけていると、上の前歯を中心にひどいむし歯ができてしまいます。歯並びにも影響しますので、1歳をめぐりに哺乳ビン卒業することを考えましょう。

フッ素塗布のすすめ

フッ素は、歯の表面のエナメル質を強くしてむし歯になりにくくします。日頃の歯みがきプラス半年に1回ずつ定期的に行いましょう。

乳がん検診のお知らせ

12月の乳がん検診では、医師による視診(みる)・触診(さわると併せてマンモグラフィ(乳房X線撮影)を行います。

○日 程 12月19日(金)

受付時間

- ① 9時〜9時30分
- ② 10時〜10時30分
- ③ 10時30分〜11時
- ④ 12時30分〜13時
- ⑤ 13時30分〜14時

○対象

視診・触診のみは、30歳以上(昭和49年3月31日生以前)マンモグラフィ併用は、40歳以上(昭和39年3月31日生以前)

○料 金

視診・触診のみ900円、マンモグラフィを受ける方は、別途千300円かかります。70歳以上の方は、無料です。

■マンモグラフィとは?

乳房専用につられたX線撮影装置のことです。この検査は、触るだけではわかりにくい乳がんを発見するために有効です。マンモグラフィは2年に1度でよい検査です。

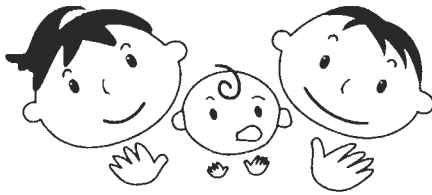
*11月4日(火)から受付開始いたします。

定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込み下さい。

新米パパ・ママ教室のご案内

妊娠16週以降の初妊婦とその夫を対象に、新米パパ・ママ教室を行っています。2人でお産や育児のことを学びたい夫婦におすすめです。申込みは保健センターへ。

日 時	内 容
12月7日(日) 12:45~16:00	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦疑似体験シミュレーター ・講話「赤ちゃんの発達と遊び」おもちゃ紹介など ・講師：鈴蘭保育園 中井園長 ・赤ちゃんのお風呂レッスン 抱き方、オムツ交換の仕方など



母親教室のお知らせ

保健センターでは、妊婦やその家族の方を対象に母親教室を行っています。妊娠中のこと、お産のこと、これからの子育てのことが何でも知りたい！という方、一人で家にいると色々考えて不安になってしまう…という方、他の妊婦や保健師などと気軽に話がしたい！という方におすすめの教室です。

託児室も用意していますので、上のお子さんがある妊婦も大歓迎です。申込みの際に伝えて下さい。

日 時	内 容
12月4日(木) 13:15~15:30	赤ちゃんのお風呂レッスン、育児用品の話、交流会
12月5日(金) 13:30~15:30	母と子どもの歯の話、先輩ママ・赤ちゃんとの交流会
12月11日(木) 13:30~15:30	母乳栄養の話、交流会
12月12日(金) 13:30~15:30	妊娠中の食事の話、離乳食の話、交流会

申込み先 保健センター ☎ 3355 番まで

閉じこもらず元気づくりの場へ

60歳以上の方で、外出先の少ない方や体力に自信のない方などを対象にふれあいセンタースタッフや地域スタッフ（クラブを共に支えてくれる一般住民の方）、保健センター保健師と楽しいレクリエーションなどを行う、元気作りクラブです。思い当たる方を誘い合って、あなたも参加してみませんか？地域スタッフとして一緒に楽しんでみたいあなたの参加も大歓迎です！今後も月1回ずつ行う予定です。年度途中からの参加もかまいません。

ふきのとう

日 程 11月14日(金) 10時~12時
内 容 「体力測定・健康チェック」
健康相談・血圧測定・かなひろい・体脂肪測定・握力・10m歩行などを行います。
持ち物 必要な方は老眼鏡を忘れずに
会 場 渚滑高齢者ふれあいセンター
※動きやすく、すぐ裸足になれるような服装でお越しください。

ひまわりクラブ

日 程 11月20日(木) 10時~12時
内 容 「悪徳商法の被害に合わないために(対処法など)」
消費者センターから講師をまねきます。
会 場 落石高齢者ふれあいセンター

介護者手をつなごう会

介護の辛さ・大変さはそれを経験した人でなければ、なかなか理解できないことです。

介護者手をつなごう会は、心の奥底に溜まっているものを吐き出すことで、少しでも気持ちが楽になればという願いからできた語り合いの場です。介護の経験を問わずどなたでも参加できます。

日 程 11月18日(火) 13時30分から15時30分
会 場 保健センター

はつらつクラブ

身体に障害をお持ちの方や、楽しめる外出先の少ない閉じこもりがちな方を対象にレクリエーションを通したリハビリを行っています。

初めての方も大歓迎ですので、まずは保健センターに足を運んでみませんか？

日 程 11月11日(火) 10時~11時
内 容 焼き芋茶話会 レクリエーション
場 所 保健センター

日 程 11月28日(金) 10時~11時30分

内 容 リース作り
~個性的に飾りつけを楽しみましょう~
場 所 保健センター

リハビリ陶芸

身体に障害をお持ちの方や、楽しめる外出先の少ない閉じこもりがちな方を対象に陶芸も行っています。初めての方も大歓迎です。

日 程 11月11日(火) 13時~15時
会 場 保健センター