

# 健康づくり・子育て



## 健康づくり

### レディース検診のお知らせ

子宮頸部がん・乳がん・大腸がんの検診を行います。検診できる人数が決まっていますので、受診希望の方はお早めにお申し込みください。なお、保健センターで行われる乳がん検診の申込みは定数に達しましたので、受付を締め切りました。

●日時 7月12日(土)

午前8時30分～

午後1時30分～

●日時 7月13日(日)

午前8時30分～

午後1時30分～

●日時 7月13日(日)

午後1時30分～

●日時 7月13日(日)

午後1時30分～

●日時 7月13日(日)

午後1時30分～

●日時 7月13日(日)

午後1時30分～

●日時 7月13日(日)

午後1時30分～

●日時 7月13日(日)

午後1時30分～

### 健康相談を行います

健康の結果などから生活改善が必要な方に健康相談を行います。

相談を希望される方は事前にお申し込み下さい。

●日時 7月9日(水)

午前9時30分～

●日時 7月9日(水)

午前9時30分～

●日時 7月9日(水)

午前9時30分～

●日時 7月9日(水)

午前9時30分～

●日時 7月9日(水)

午前9時30分～

●日時 7月9日(水)

午前9時30分～

●日時 7月9日(水)

午前9時30分～

●日時 7月9日(水)

午前9時30分～

●日時 7月9日(水)

午前9時30分～

●日時 7月9日(水)

午前9時30分～

●日時 7月9日(水)

午前9時30分～

●日時 7月9日(水)

午前9時30分～

●日時 7月9日(水)

午前9時30分～

●日時 7月9日(水)

午前9時30分～

●日時 7月9日(水)

午前9時30分～

●日時 7月9日(水)

午前9時30分～



## 子育て情報

### 子育て支援センターの行事日程をお知らせします

●日時 7月9日(水)

午前9時30分～

●日時 7月9日(水)

午前9時30分～

●日時 7月9日(水)

午前9時30分～

●日時 7月9日(水)

午前9時30分～

●日時 7月9日(水)

午前9時30分～

●日時 7月9日(水)

午前9時30分～

●日時 7月9日(水)

午前9時30分～

●日時 7月9日(水)

午前9時30分～

●日時 7月9日(水)

午前9時30分～

●日時 7月9日(水)

午前9時30分～

●日時 7月23日(水)

午後7時30分～

●日時 7月23日(水)

午後7時30分～

●日時 7月23日(水)

午後7時30分～

●日時 7月23日(水)

午後7時30分～

●日時 7月23日(水)

午後7時30分～

●日時 7月23日(水)

午後7時30分～

●日時 7月23日(水)

午後7時30分～

●日時 7月23日(水)

午後7時30分～

●日時 7月23日(水)

午後7時30分～

●日時 7月23日(水)

午後7時30分～

●日時 7月23日(水)

午後7時30分～

●日時 7月23日(水)

午後7時30分～

●日時 7月23日(水)

午後7時30分～

●日時 7月23日(水)

午後7時30分～

●日時 7月23日(水)

午後7時30分～

●日時 7月23日(水)

午後7時30分～

●日時 7月23日(水)

午後7時30分～

### 「こんちには赤ちゃん教室」の日程をお知らせします

●日時 7月23日(水)

午後7時30分～

●日時 7月23日(水)

午後7時30分～

●日時 7月23日(水)

午後7時30分～

●日時 7月23日(水)

午後7時30分～

●日時 7月23日(水)

午後7時30分～

●日時 7月23日(水)

午後7時30分～

●日時 7月23日(水)

午後7時30分～

●日時 7月23日(水)

午後7時30分～

●日時 7月23日(水)

午後7時30分～

●日時 7月23日(水)

午後7時30分～

●日時 7月23日(水)

午後7時30分～

●日時 7月23日(水)

午後7時30分～

●日時 7月23日(水)

午後7時30分～

### 妊婦健診の日程をお知らせします

●日時 7月26日(土)

午前10時15分～

●日時 7月26日(土)

午前10時15分～

●日時 7月26日(土)

午前10時15分～

●日時 7月26日(土)

午前10時15分～

●日時 7月26日(土)

午前10時15分～

●日時 7月26日(土)

午前10時15分～

●日時 7月26日(土)

午前10時15分～

## 乳幼児期に確立したい歯と口の健康づくり

親知らず以外の永久歯は、6歳頃に生え始め12～13歳で28歯が生えそろう。永久歯のむし歯のなりやすさは、乳幼児期からの食生活と口腔ケアで決まるといっても過言ではありません。従って、健全な永久歯を育てるためには、規律正しい食生活と適切な口腔ケアを小さいころから心がけることが大切です。

### まずは生活のリズム

むし歯予防には、口の中の環境を保つことが必要になり、そのためには、まず規律正しい食生活が望めます。しかし、最近は親と一緒に夜型の生活になっている子供も少なくありません。就寝・起床の時間が不規則だと3回の食事不規則になりがちで、さらには、間食の回数なども増えやすくなります。糖分の多い甘い食べ物をコントロールすることももちろん大切ですが、口の環境を整えるためにはまず生活リズムを整えることが重要です。

### 身につけよう！歯みがき習慣

食べる回数や時間が調整されれば、歯みがきなどによる口腔ケアも効果的に行えます。乳歯の奥歯が生えて、甘味飲食物を摂りやすくなる1歳半頃までに、歯みがきの習慣をしっかりとつけることが望めます。

## 年齢に応じたむし歯予防対策

### 1歳児

乳歯の生えてくる時期です。むし歯は少ないですが、幼児食への移行期に軟らかい食べ物を頻回摂取するので歯の表面が不潔になりがちなので、歯口清掃の習慣づけをしましょう。

### 2歳児

2歳後半に乳歯の萌出が完了するとともに、前歯のむし歯が増加します。間食摂取に注意し、食生活リズムを確立させましょう。

### 3歳児

奥歯のむし歯が増加してきます。間食より朝・昼・夜の3食を十分によく噛んで食べさせましょう。

### 4歳児

歯と歯の隣接部分にむし歯が多くみられてきます。その進行は急速なため注意しましょう。生活習慣と歯みがき習慣を整えましょう。

### 5・6歳児

乳歯と永久歯の生え変わりの時期です。さらに、噛む力が一番大きい第一臼歯が気付かぬうちにはえてきます。まだまだ保護者の援助が必要となるので、訓練を重ねてよい歯みがき習慣を確立していきましょう。

この記事に関するお問い合わせ先

保健福祉課保健グループ(保健担当)

電話 25-3850 FAX 25-2137