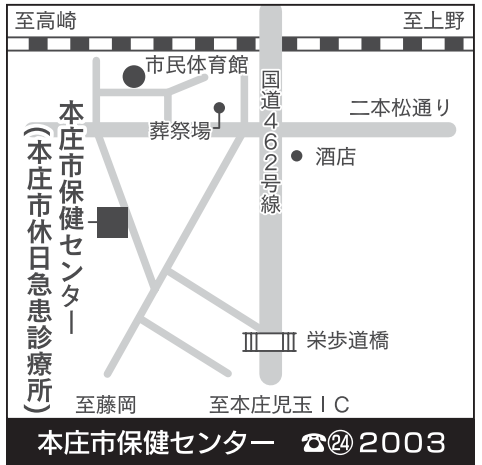
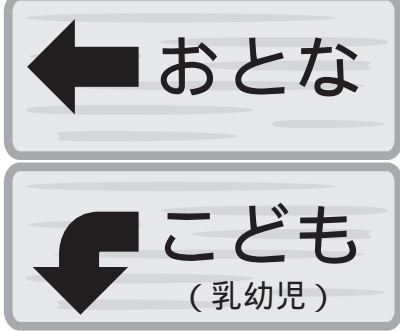


みんなのけんこうガイド



乳幼児健康診査・健康相談 【受付時間】 印・・・午後1時～1時30分、 印・・・午前9時30分～10時
*対象者には通知します。

内容	対象となる人(お住まいの地域)	日程	会場
3～4か月児健康診査	平成19年7月生まれ(本庄地域)	11月29日	本庄市保健センター
	平成19年6月～7月生まれ(児玉地域)	11月22日	児玉保健センター
9～10か月児健康相談	平成19年1月生まれ(市内全域)	11月29日	本庄市保健センター
1歳6か月児健康診査	平成18年4月生まれ(本庄地域)	11月28日	本庄市保健センター
	平成18年3月～4月生まれ(児玉地域)	11月21日	児玉保健センター
2歳児健康相談	平成17年10月生まれ(市内全域)	11月30日	本庄市保健センター
3歳児健康診査	平成16年10月生まれ(本庄地域)	11月30日	本庄市保健センター
	平成16年9月～10月生まれ(児玉地域)	11月20日	児玉保健センター

予防接種 【受付時間】午後1時～1時30分
*対象者には通知します。対象月齢を過ぎても接種していない場合はお問い合わせください。

内容	対象となる人(お住まいの地域)	日程	会場
BCG予防接種 (接種可能な月齢: 6か月未満)	平成19年9月生まれ(本庄地域)	12月5日	本庄市保健センター
	平成19年8月生まれ(児玉地域)	11月15日	児玉保健センター

相談・学級 【会場】児玉保健センター
*電話による育児相談は、各保健センターで随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

内容	対象となる人	日時	その他
すくすく相談 (育児・栄養相談、計測)	相談・計測希望の人	11月15日 午前9時30分～11時	前日までに電話予約してください。
コアラクラス (育児学級)	2～3か月児とその保護者	11月8日・12月6日 午前10時～11時30分	対象者に通知します。
カンガルー広場 (情報交換・友達づくりの場)	0～2歳児とその保護者	11月12日・12月3日 午前9時30分～正午	おやつを持ち込みはできません。
おや親タマゴ(全4回)	これからママ・パパになる人	12月7日・11日・19日・22日 午前9時30分～正午	先着20組。事前に電話予約してください。22日はできるだけご夫婦で参加してください。
わんぱくツインズくらぶ (情報交換・友達づくりの場)	多胎児とその保護者	11月16日 午前10時30分～正午	多胎児を妊娠中の人も歓迎。



教室・講座【会場】本庄市保健センター

『ステップ・ステップ』

ステップ台を使った運動を中心に効果的に健康な体づくりを。なかなか1人では続けられない運動にレッツ・チャレンジ!

ファーストステップ

12月4日・11日・19日・25日・平成20年1月8日・16日・22日・29日・2月5日・12日

セカンドステップ

12月6日・13日・21日・26日・平成20年1月10日・18日・24日・31日・2月7日・14日

〔各教室共通〕

時間 午前9時30分～11時30分(初回と最終回は午前9時から開始)

対象者 おおむね30～64歳

定員 20人

申込 11月13日から21日までに本庄市保健センターへ定員を超えた場合、初めての参加者を優先します。とでは運動の強さ等が異なります。申込時にご相談ください。

『上手にヘルスアップ』

「楽しく正しくウォーキングPart 2

～体に優しい歩き方～」

普段の姿勢、歩き方をチェックした後、みんなでいっしょに楽しくしっかりウォーキングします。

4月にも同じ内容で開催しました。参加された人は、ご遠慮ください。

日時 11月16日 午前9時30分～11時30分

「今のままで大丈夫!?

～メタボリックシンドロームってなァーに?～」

今話題のメタボリックシンドローム。耳にしたことがある人も初めて聞いた人も、メタボリックシンドロームについて知るチャンスです。あなたのメタボ度をチェック!!

日時 12月12日 午後1時30分～3時30分

〔各教室共通〕

対象者 おおむね30～64歳

定員 20人

申込 各教室とも3日前までに本庄市保健センターへ(先着順)

医療メモ

本庄市児玉郡歯科医師会

歯科治療のすてきな習慣

これまでの歯科治療は早期発見・早期治療が基本でしたが、これからは予防することが大切になります。まず、ご家庭での歯磨きを中心としたお口の健康管理「セルフケア」に加え、歯科医院での継続的な管理「プロケア」が重要で欠かすことができません。プロケアを受けることにより、むし歯や歯周病になりにくい環境をつくります。そのプロケアの主流になるのが歯科医師等による専門的な口腔清掃「PMTTC」です。

P M T T C

「PMTTCって何?」

「Professional Mechanical Tooth Cleaning」の略です。専門家によりさまざまな器具とフッ化物入りのペーストを用いて、すべての歯面とその周辺のプラークを取り除くお口のケアプログラムのことです。むし歯や歯周病から歯を守るために、毎日のブラッシングは基本ですが、磨

き残しは意外とあります。また、歯の周囲には歯ブラシでは落とせないよごれがあります。歯の表面に付着成熟したプラークは、バイオフィルムであることがわかってきました。イメージは「排水口のヌメリ」と考えてください。これが、なかなかはがれません。現在、最も効率的・効果的にとる方法がPMTTCです。

「PMTTCの効果は」

歯の表面がツルツルして気持ちいいばかりでなく、プラークを落とすことによるむし歯・歯周病の予防効果があります。また、歯肉の腫れや痛み、歯質強化、口臭緩和などの抜群の爽快感と快適さを得ることができます。

