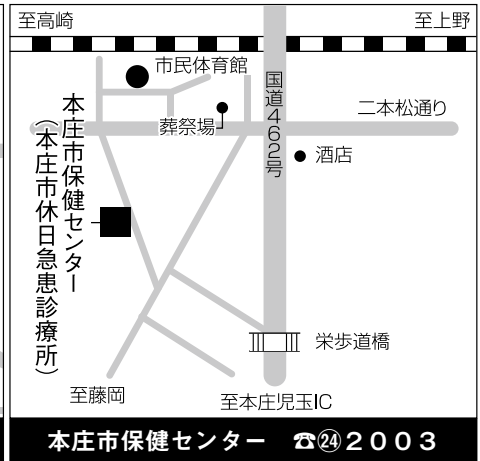
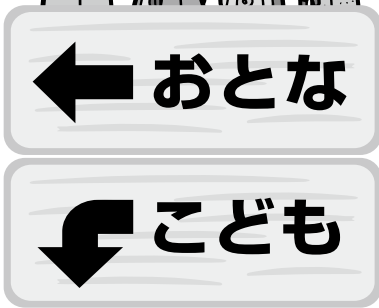


# みんなのけんこうガイド



## ●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20年7月生まれ（本庄地域）     | 11月27日(木) | 本庄市保健センター |
|              | 平成20年6月～7月生まれ（児玉地域）  | 11月20日(木) | 児玉保健センター  |
| ☆9～10か月児健康相談 | 平成20年1月生まれ（市内全域）     | 11月27日(木) | 本庄市保健センター |
| ★1歳6か月児健康診査  | 平成19年4月生まれ（本庄地域）     | 11月25日(火) | 本庄市保健センター |
|              | 平成19年3月～4月生まれ（児玉地域）  | 11月19日(水) | 児玉保健センター  |
| ☆2歳児健康相談     | 平成18年10月生まれ（市内全域）    | 11月26日(水) | 本庄市保健センター |
| ★3歳児健康診査     | 平成17年10月生まれ（本庄地域）    | 11月26日(水) | 本庄市保健センター |
|              | 平成17年9月～10月生まれ（児玉地域） | 11月18日(火) | 児玉保健センター  |

## ●育児相談・学級

【会場】児玉保健センター

※電話による育児相談は随時受け付けています。各相談・教室の予約は、本庄市保健センター(☎242003)へ。

| 内容                        | 対象となる人                       | 日時                              | その他                           |                      |
|---------------------------|------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|----------------------|
| すくすく相談<br>(育児・栄養相談、計測)    | 相談・計測希望の人                    | 11月20日(木)<br>午前9時30分～11時        | 前日までに電話予約してください。              |                      |
| 母乳相談                      |                              | 12月12日(金)<br>午前9時30分～11時        | 前日までに電話予約してください。              |                      |
| コアクラス<br>(育児学級)           | 6～7か月児とその保護者<br>(平成20年4月生まれ) | 11月18日(火)<br>午前9時30分～11時30分     | 不明な点はお問い合わせください。              |                      |
| カンガルー広場<br>(情報交換・友達づくりの場) | 0～2歳児とその保護者                  | 11月4日(火)・12月1日(月)<br>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                    | マタニティ<br>エクササイズ              | これからママになる人<br>※会場：シルクドーム        | 11月5日(水)・12月3日(水)<br>午前10時～正午 | 先着20組。事前に電話予約してください。 |
|                           | 母乳・沐浴                        | これからママ・パパになる人                   | 11月29日(土)<br>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。 |

ください。(お持ちでない人は保健センターまで)



## お済みですか？歯周疾患検診

歯を失う原因の約9割を占める虫歯と歯周病。たとえ今症状が出ていなくても、早期に発見し治療や予防をするため、歯周疾患検診を受けましょう。受診希望の方は、事前に指定歯科医院に予約して受診してください。

**実施期間** 12月27日(土)まで

**対象** 今年度中に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる市内在住者

**費用** 無料

**用意** 保険証

※指定歯科医院については、本庄市保健センターへお問い合わせください。

## ご存じですか食育の日

毎月19日は「食育の日」です。週1日は家族そろって楽しく食卓を囲むなど、みなさんも、食育の日をきっかけに自分や家族の食生活を見直してみませんか。

「うれしいな 笑顔満点 食満点」

「食文化 次は あなたが守る番」

「選ぶこと 君の健康 守ること」

～平成20年度食育標語より～

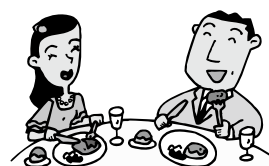
～健康は食から～

## あなたの食事、大丈夫?!

心とからだが好き食事を毎日とっていますか？

楽しくおいしく食べていますか？

食は健康の源。あなたの食を見直してみましょう。



**会場・日程**

○児玉保健センター

12月8日(月)

○本庄市保健センター

12月15日(月)

※いずれかの会場をお選びください。

**時間** 午前9時30分～11時30分

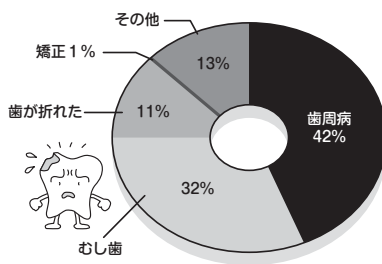
**対象** おおむね30～64歳の市内在住者

**内容** 心とからだが好き食事、楽しくおいしく食べるコツなどの講話

**定員** 20人(先着順)

**申込** 各会場とも開催日の3日前までに本庄市保健センターへ

歯をよくみがいたつもりでも、歯のすき間などには歯垢が残っています。この歯垢と、歯垢が石灰化した歯石が歯周病の原因で、初期の歯肉炎を含めると、成人の実に8割が歯周病にかかり、歯を失う原因の4割以上を歯周病が占めています。高齢になると、歯を失うことに加え、口を動かす筋肉なども衰え、食べる楽しみが損なわれがちです。そのため食欲を失い、低栄養状態から、寝たきりなどの要介護状態に至る場合も多いのです。歯周病予防と介護予防。二つの予防効果のために毎日の習慣にしたいのが「ブクブクうがい」です。



永久歯を失う原因

(平成17年8020推進財団調査報告書より)

ブクブクうがいを習慣にしましょう



医療メモ

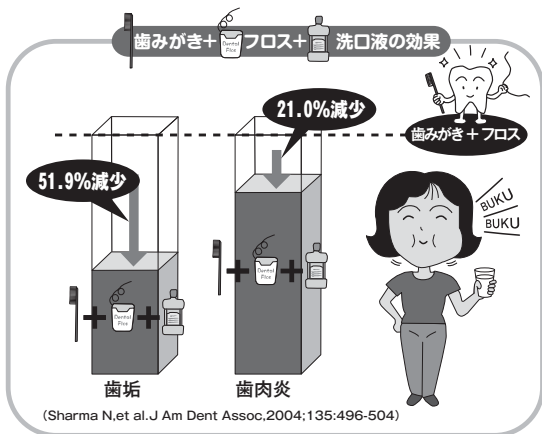
本庄市児玉郡歯科医師会

ブクブクうがいは歯周病を防ぎます



2012年までの国民健康づくり運動「健康日本21」では、進化した歯周炎の減少を目標に掲げています。そのために歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)の使用を勧められています。歯みがきとデンタルフロスに加え、薬用洗口液を用いて「ブクブクうがい」を行えば、歯垢をより確実に落とすことができます。定期的に歯科医院で歯石をとってもらえば、歯周病対策はさらに万全といえます。

※歯みがきを1日2回、デンタルフロスを1日1回使った場合に比べ、「ブクブクうがい」をさらに行うと歯垢が半分減ると言われています。



(Sharma N, et al. J Am Dent Assoc. 2004;135:496-504)