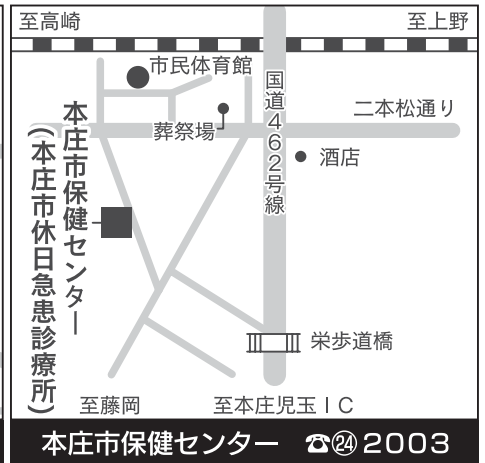


# みんなのけんこうガイド



児玉保健センター ☎ 5540

本庄市保健センター ☎ 2003

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11月生まれ（本庄地域）	3月19日	本庄市保健センター
	平成19年10月～11月生まれ（児玉地域）	3月27日	児玉保健センター
9～10か月児健康相談	平成19年5月生まれ（市内全域）	3月19日	本庄市保健センター
1歳6か月児健康診査	平成18年8月生まれ（本庄地域）	3月18日	本庄市保健センター
	平成18年7月～8月生まれ（児玉地域）	3月26日	児玉保健センター
2歳児健康相談	平成18年2月生まれ（市内全域）	3月17日	本庄市保健センター
3歳児健康診査	平成17年2月生まれ（本庄地域）	3月17日	本庄市保健センター
	平成17年1月～2月生まれ（児玉地域）	3月25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12月生まれ（本庄地域）	3月3日	本庄市保健センター
	平成19年12月生まれ（児玉地域）	3月13日	児玉保健センター

ポリオ予防接種を実施します。詳しくは23ページをご覧ください。

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	3月13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	3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	3月3日・4月7日 午前9時30分～正午	おやつを持ち込みはできません。
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	3月21日 午前10時30分～正午	多胎児を妊娠中の人も歓迎。



# 予防接種のお知らせ

★本庄市保健センター 2003、児玉保健センター ☎5540

## 予防接種を受ける年齢について

定期の予防接種を受ける年齢は、「予防接種法」で定められています。予防接種を受ける年齢の考え方は、「年齢計算ニ関スル法律」および「民法」に基づいています。

例えば...

- ・予防接種法で「生後3月から」  
「生後3月に達する前日から」を意味します。
- ・予防接種法で「生後12月から24月未満」  
「1歳の誕生日の前日から2歳の誕生日の前々日まで」を意味します。

決められた年齢を過ぎると、  
予防接種の費用は自己負担になります。



## 『ポリオ（小児マヒ）予防接種』を実施します

対象児には「予診票」を郵送しますので、指定した会場へおいでください。対象年齢を過ぎても2回接種していない人（生後90月未満）は、各保健センターまでご連絡ください。また、他の予防接種との接種間隔にご注意ください。

①児玉保健センター会場

日程 4月2日 ~ 4日

②本庄市保健センター会場

日程 4月8日 ~ 11日、14日、15日

《①②共通》

対象児 平成18年12月~平成19年11月生まれ

受付時間 午後1時~1時30分

## 医療メモ

本庄市児玉郡歯科医師会

### 歯ぐきの病気を防ぐには？

#### 予防と治療のポイント

口の中を清潔にすること  
歯ぐきの病気を予防または治療する場合の最も大切なことは、口の中の清掃です。食事の後はすぐに正しいブラッシングをして、口の中を常にきれいにしておきましょう。



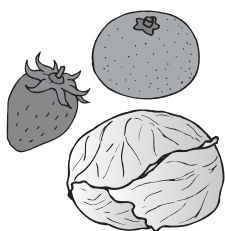
よくマッサージをすること  
歯ブラシや指先で歯ぐきをよくマッサージすると、引き締まって、歯周ポケットができてもすき間を少なくすることができま

す。全身を健康に保つこと  
全身の病気はもちろんだが、心身の疲れをいやすことが先決です。毎日、顔を鏡で見るのと同時に、歯ぐきの状態も見

る習慣をつけましょう。歯ぐきが赤く腫れて浮いているようなときは、疲れて体の抵抗力が弱っている証拠です。

ビタミンCを十分に取ること  
栄養のバランスを整えることが健康管理の第一条件ですが、中でも不足しがちなビタミンCを、新鮮な野菜や果物から十分に取るのが重要です。

ビタミンCは、いくら取っても取りすぎるといいうことはありません。



うがいをよくすること  
歯みがきができない場合は、よくうがいをしてお口の汚れを洗い出します。



#### ブラッシングのポイント

順序を決めて  
ブラッシングの順序を決めて、いつも決まった場所から

1歯も残さないように歯ブラシを当てます。適当に右や左へ歯ブラシを何度も移動させると、磨き残しができます。

小分けに磨く  
歯ブラシを当てる歯は2、3本を1単位にします。奥歯の奥、裏側、歯列の乱れた歯などは1本ずつ磨きましょう。

あまり力を入れずに  
細かい振動（往復幅は3ミリ以内）を1か所につき20〜30回与えます。あまり力を入れないで、毛先が歯面に平均して当たり、歯間にも毛先が入り込むようにします。

歯ブラシのいろいろな部分を使う

奥歯や裏側をブラッシングする時は、植毛部の頭部を使います。歯間には一列歯ブラシまたは植毛の外側の一列を使います。歯肉マッサージには毛束の側面を使います。

1本の歯ブラシでも当てる角度や動かし方で、いろいろな磨き方ができるので、鏡を見ながら自分流のブラッシング法を見つけることが大切です。

ブラッシング効果の確認を  
ときどき歯垢を染出してブラッシング効果を確認し、磨き癖を修正しましょう。