

# みんなのけんこうガイド



**← おとな**  
(おおむね  
30歳～64歳)

**↻ こども**  
(乳幼児)

駐車場は、児玉総合支所または第二庁舎をご利用ください。

児玉保健センター ☎ 5540

本庄市保健センター  
(本庄市休日急患診療所) ☎ 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3月生まれ(本庄地域)	7月19日	本庄市保健センター
	平成19年2月～3月生まれ(児玉地域)	7月26日	児玉保健センター
9～10か月児健康相談	平成18年9月生まれ(市内全域)	7月19日	本庄市保健センター
1歳6か月児健康診査	平成17年12月生まれ(本庄地域)	7月18日	本庄市保健センター
	平成17年11月～12月生まれ(児玉地域)	7月25日	児玉保健センター
2歳児健康相談	平成17年6月生まれ(市内全域)	7月17日	本庄市保健センター
3歳児健康診査	平成16年6月生まれ(本庄地域)	7月17日	本庄市保健センター
	平成16年5月～6月生まれ(児玉地域)	7月24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4月生まれ(本庄地域)	7月9日	本庄市保健センター
	平成19年4月生まれ(児玉地域)	7月20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	7月12日・8月9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	7月5日・8月2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	7月2日・8月6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	8月10日・17日・ 22日・25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。25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	7月20日 午前10時30分～正午	多胎児を妊娠中の人でも歓迎。



教室・講座【会場】本庄市保健センター

『上手にヘルスアップ』

「ますます輝くあなたのために！」更年期のことを知り、上手に乗り切りましょう。3回シリーズで実施します。

「ホルモンの変化で何が起きる!？」

医師が、女性の身体の変化について、わかりやすくお話しします。

日時 7月20日 午後1時30分～3時

「ホルモンの変化を乗り越える運動」

変わっていく体のために必要な運動について、実際に体を動かしながら考えましょう。

日時 8月20日 午後1時30分～3時30分

「ホルモンの変化を乗り越える食事」

変わっていく体のために必要な食事について考えます。理論だけでなく実習も行います。

日時 9月11日 午前9時30分～午後0時30分

《 共通》

対象者 おおむね30～60歳の女性

定員 20人

申込 7月17日 までに本庄市保健センターへ(先着順)

『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しましょう。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

日程 8月24日から10月26日までの毎週金曜日(全10回)

セカンドステップ

日程 8月22日から10月24日までの毎週水曜日(全10回)

《 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40～64歳

定員 20人

申込 7月30日 から8月7日 までに本庄市保健センターへ(定員を超えた場合は、初めて参加する人を優先)

と では運動量が異なります。申し込みの際にご相談ください。

医療メモ

本庄市児玉郡歯科医師会

歯周病を悪化させる原因

食生活

砂糖 口腔内の細菌が砂糖を栄養に歯の表面にネバネバしたプラークを形成・付着し、このプラークが歯肉炎の原因になります。また、長期間歯面に付着することにより、歯肉縁下プラークを形成し、歯肉炎の原因になるといわれます。やわらかい食べ物 調理加工した食べ物はやわらかいので、歯面に停滞しやすく、細菌にとって格好の栄養分・すみかとなり、歯周病の原因となるといわれます。

喫煙

歯肉の毛細血管に影響を及ぼし、歯周病にかかりやすくなったり、悪化させたりします。また、歯石の付着を促し、抵抗力を下げるので、喫煙は歯周病を悪化させる最大の危険因子です。

生活習慣病

糖尿病・動脈硬化などの病気も、歯周病を悪化させます。

ストレス

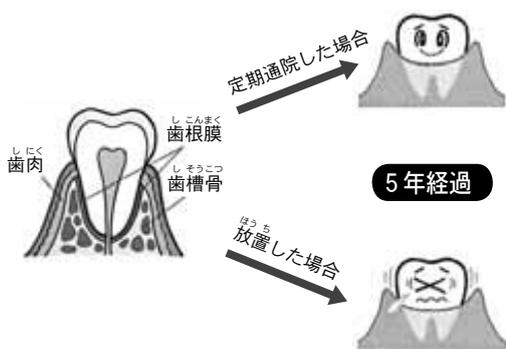
心理的ストレスは、歯周疾患の進行に関係しています。ストレスにより副腎皮質ホルモンが分泌され、免疫反応を抑制し、身体の抵抗力が低下すると考えられます。

歯周病のメンテナンス

メンテナンスの意義

歯周治療により改善された健康な歯や歯ぐきを長期間維持させるためには、歯周ポケットのプラークの蓄積をいかに減少させるかが重要なポイントです。自分ではしっかりブラークコントロールをしていると思っても、必ず磨き残す部分があります。定期的に歯科医院を受診し、口の中のプラークコントロールを最善の状態に維持することが大切です。メンテナンスではブラークコントロールの状態チェック

歯周ポケットの深さの測定  
必要な場所のスケイリング(歯石除去)、歯面清掃  
噛み合わせのチェック



歯ブラシでは清掃できないよごれ(歯石)を定期通院によりきれいに取り除きましょう。