

◇ベビーサークル（事前の申し込みは不要です。）  
赤ちゃんとお母さん集まれ！ 気軽に話し合えるサークルです。

とき	対象者	持ってくる物
5月6日(金)開放日 午後1時30分～3時	乳児（1歳未満）とお母さん	必要なミルク、オムツなど

※開放日は、スタッフ（保健師・助産師・保育士）が入らない日です。

◇健康相談・育児相談

とき	内容
5月2日(月)、5月18日(水) 6月6日(月)、6月22日(水) 午前10時～11時30分 午後1時～2時30分	助産師による育児相談 ※要予約
毎週月・金曜日 午前9時～午後4時	保健師による健康相談 思春期の電話相談

※育児相談は事前に申込みが必要です。希望者は早めに電話で申し込んでください。

◇子育て教室

とき	対象者	内容	持ってくる物
6月8日(水) 受付 午前9時40分～50分	子育て中の母親	育児講話	母子手帳 筆記用具
7月4日(月) 受付 午前9時40分～50分		離乳食実習	母子手帳 筆記用具 エプロン 三角巾

※原則的に育児講話と離乳食実習の2回コースです。  
※子育てボランティアが子守ります。希望者は1週間前までに電話で申し込んでください。

◇フッ素塗布

とき	対象児	場所
5月19日(水) 受付 午後1時～4時	平成11年4月2日～平成14年4月1日生まれ	保健センター

※対象者には個人通知をいたします。申込みは不要です。4月1日以降に転入されたお子さんは、通知が届かない場合があります。その場合は、健康福祉課までご連絡ください。

8か月児健診が10か月児健診に変更になりました

10か月児健診は、6月から開始します。

▼問い合わせ先＝健康福祉課 保健衛生係  
☎ 9132



# 保健

健康福祉課 ☎9132  
保健センター☎4584

予防接種 ●受付時間＝午後1時30分～2時30分  
●場 所＝保健センター

◇BCG接種

	とき	対象児
BCG	5月24日(火)	平成17年1月1日～1月31日生まれ 満3か月を超えて6か月に達するまでの未接種児
	6月29日(水)	平成17年2月1日～2月28日生まれ

※法改正により、4月1日からツベルクリン反応検査は行わず、直接BCG接種になりました。

◇ポリオ生ワクチン

とき	対象児	接種方法
5月26日(木)	平成16年7月1日～9月30日生まれ	・経口投与（2回） ・6週間以上の間隔をあける。
5月27日(金)	平成16年10月1日～12月31日生まれ	・下痢をしている場合は受けることができない。

健康相談・健康診査 ●場所＝保健センター

◇乳幼児健康診査

健診	とき	対象児	受付時間
4か月	5月31日(火)	平成17年1月生まれ	午後1時～2時
1歳6か月	5月30日(月)	平成15年10月生まれ	
3歳	5月23日(月)	平成14年4月生まれ	

※1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査は歯科検診がありますので、口の中をきれいにしてください。

◇栄養相談

お子さんの離乳食、幼児食のことから生活習慣改善に向けての食事など、専門の栄養士が相談に応じます。

とき	内容
5月13日(金)、6月10日(金) 午前10時～11時30分 午後1時～2時30分	栄養士による個別栄養相談 ※要予約

※事前に申込みが必要です。希望者は電話で申し込んでください。

◇プレママ・パパ教室

とき	対象者	内容	持ってくる物
6月8日(水) 午前9時45分～正午	妊婦 妊婦の夫	妊娠・出産について	筆記用具 母子手帳

※希望者は、1週間前までに電話で申し込んでください。

# おこさんのむし歯を 予防しましょう。



## 平成17年度フッ素塗布の実施について

### ①むし歯はいつごろからできるのか。

私達の歯の表面は、カルシウムとリンというミネラルからできています。体の中で最も硬い部分ですが、酸性にたいへん弱く、すっぱい酸にであうと、このミネラルが溶け出してしまいます。口の中のむし歯菌（ミュータンス菌）は、砂糖を酸に変えてしまいます。酸によって、歯の表面のミネラルが溶け出す状態が続くとむし歯になります。口の中の唾液は、酸を中和し、歯の表面のミネラルを補う働きをしていますが、口の中が汚れて酸性が強い状態が続くと、だ液の働きが追いつかなくなり、歯に穴があいてむし歯になってしまふのです。

### ②予防が第一。乳幼児期のむし歯。

「乳歯は永久歯に生え変わるから、むし歯予防の必要がない」というのは、大変な間違いです。乳歯がむし歯になると、永久歯の生え方にも影響がでてきます。また、乳歯は痛み

などの自覚症状が出にくいため、ほかの歯にもむし歯が広がりやすく重症化しやすくなります。むし歯予防の基本は、正しい食生活とブラッシングです。歯の持っている防衛力を高める工夫や、歯を攻撃する酸のもとになる飲食物に注意することが大切です。特に、だらだらと長い時間、食べ物が口の中に入っているとむし歯になりやすくなるので、食事とおやつは時間を決めてとることが重要になります。また、それはだ液の働きを促し、歯の防衛力を高めることにつながります。

### ③フッ素の活用について

フッ素は、歯の表面を強くし、酸に溶けにくい歯質をつくる効果があります。フッ素は、むし歯になりやすい状態になってから、あわてて高い濃度のものを専門家に塗ってもらうより、日常生活の中で低い濃度のものをひんぱんに使うほうが、丈夫な歯質をつくるのに効果的です。身近なフッ素の活用法として、フッ素

を含む食品（海藻類やさくらえび等）を摂取する、食後にフッ素を含む番茶やほうじ茶などのお茶を飲む習慣をつける、フッ素入りの歯みがき剤を使用する、歯科医院にて定期的にフッ素を塗ってもらう、などの方法があります。ただ、フッ素を塗れば完全にむし歯が予防できるといいうのは間違いです。正しい食生活とブラッシングを忘れずに。

※町では、むし歯予防事業の一環として、フッ素塗布を実施します。平成17年度は、平日・年2回の実施になります。該当するお子さんは、ぜひご参加ください。

▼日時 平成17年5月19日(木)

▼受付 午後1時～4時まで

(午後3時以降は混雑が予想されますので、早い時間帯の受付をお勧めします。)

▼場所 保健センター

▼対象 平成11年4月2日生まれ～平成14年4月1日生まれのお子さん

対象のお子さんには、個人通知をいたします。予約は不要です。受付時間内に直接お越しください。

※2回目は、平成17年10月13日(木)を予定しています。

▼問い合わせ先 健康福祉課

保健衛生係 ☎9132

先日配布しました「平成17年度健康カレンダー」で、8ページの乳幼児健診予定表の中の4か月健診対象者の生まれた年に誤りがありました。下記のように訂正し、お詫びいたします。

### 訂正とお詫び

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12	1月	2月	3月
正	16年 12月 生まれ	17年 1月 生まれ	17年 2月 生まれ	17年 3月 生まれ	17年 4月 生まれ	17年 5月 生まれ	17年 6月 生まれ	17年 7月 生まれ	17年 8月 生まれ	17年 9月 生まれ	17年 10月 生まれ	17年 11月 生まれ
誤	15年 12月 生まれ	16年 1月 生まれ	16年 2月 生まれ	16年 3月 生まれ	16年 4月 生まれ	16年 5月 生まれ	16年 6月 生まれ	16年 7月 生まれ	16年 8月 生まれ	16年 9月 生まれ	16年 10月 生まれ	16年 11月 生まれ