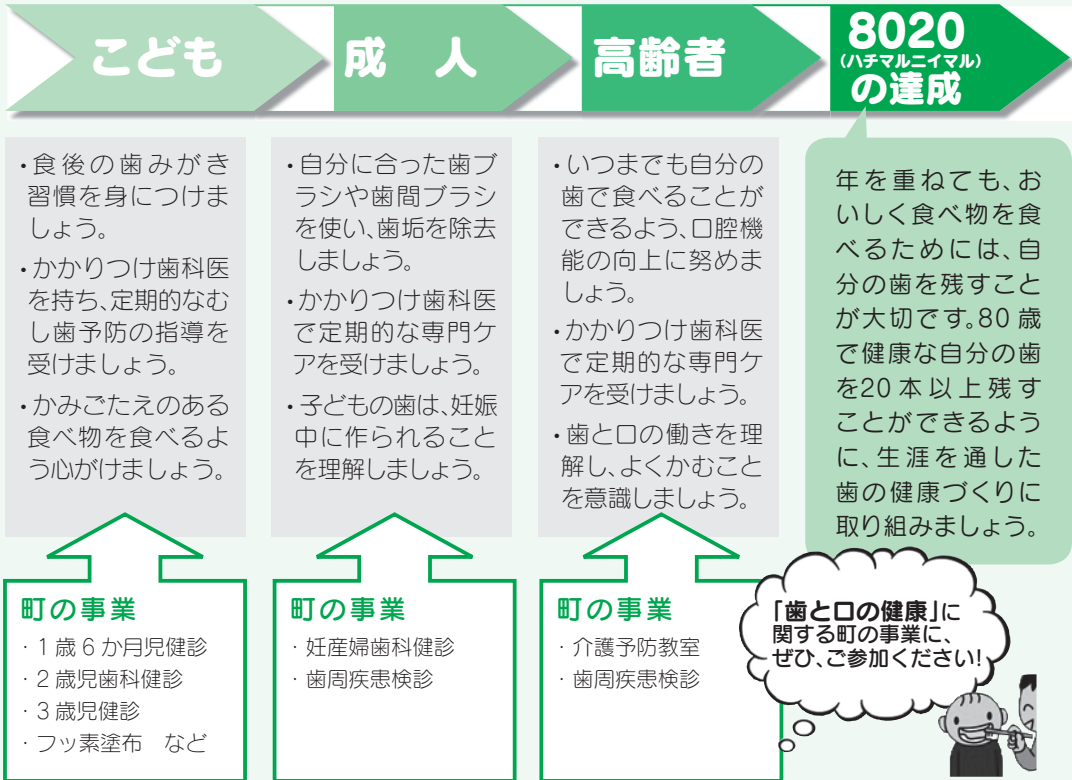


6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。 ～健康も 楽しい食事も いい歯から～

歯と口は、私たちが健康に生きていく力を支えるものです。歯や口の中についての関心と理解を深め、生涯にわたって、健康づくりに取り組むよう努めることは、「栃木県民の歯及び口腔の健康づくり推進条例」に定められた、県民の責務でもあります。「歯と口の健康週間」であるこの機会に、それぞれの世代に応じたケアを見直してみませんか？

ライフステージに応じた「歯と口のケア」



※各事業は、対象が決まられています。

6月9日(木) 第1回 フッ素塗布を実施します

幼児のむし歯予防事業のひとつとして、年2回、フッ素塗布及び歯の健康相談を実施します。対象のお子さまは、ご参加ください。

- ▼ **日 ち** = 6月9日 (木)
- ▼ **受 付** = 午後1時～4時
(予約不要。相談の希望者は、午後3時30分までに受付をすませてください。)
- ▼ **場 所** = 上三川いきいきプラザ 検診ホール
- ▼ **費 用** = 無料
- ▼ **持 ち 物** = 問診票・タオル
- ▼ **対 象** = 平成22年4月2日～平成25年4月1日生まれのお子さま
※対象児には個別にご案内を郵送しています

▶ 問い合わせ先 = 健康課 母子健康係 ☎569132

夏場(6月～8月)の食中毒に注意!!

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。食中毒は1年中発生していますが、これからの季節は細菌による食中毒が多く発生する時期です。

細菌は温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で繁殖し、その食べ物を食べることにより、食中毒を引き起こします。気温が高くなり始め、湿度が最も高くなる梅雨時に食中毒が増え始めるので、注意が必要です。

食中毒予防の3原則

- ① **菌などを食べ物に「つけない」**
手には多くの雑菌が付着しているため、食中毒の原因菌やウイルスが食べ物を通して口に入らないように手をよく洗いましょう。
- ② **食べ物に付着した細菌を「増やさない」**
食品を購入したら、低温で保存し、生鮮食品やお惣菜は早めに冷蔵庫に入れましょう。また、冷蔵庫を過信せず、早めに食べましょう。
- ③ **食べ物に付着した細菌を「やっつける」**
お肉料理はよく加熱し、肉・魚・卵などの料理に使用した調理器具は洗剤でよく洗い、熱湯をかけて殺菌しましょう。



細菌性食中毒の原因となる主なもの

- **腸管出血性大腸菌(O 157、O 111 など)**
【主な原因食品：多種の食品、井戸水】
熱や消毒剤に弱いため、手洗い、定期的な水質検査、食肉類の加熱を心掛けましょう。
- **カンピロバクター**
【主な原因食品：食肉、井戸水】
あらゆる動物に分布。生肉と調理した肉類は別々に保存し、十分加熱しましょう。
- **サルモネラ菌**
【主な原因食品：鶏卵、食肉】
家畜、ペット、河川、下水などに分布。熱に弱いため、よく加熱しましょう。

食中毒かなと思ったら

おう吐や下痢などの食中毒の症状がみられたら、早めにかかりつけ医を受診しましょう。
特にお子さんやお年寄りなど抵抗力の弱い方は、症状が重症化することがありますので、注意が必要です。

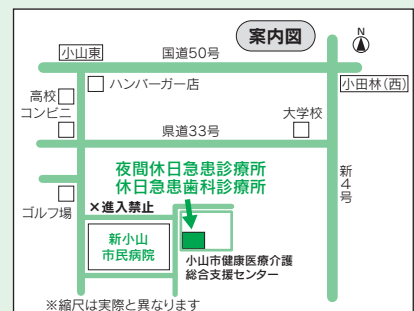
▶ 問い合わせ先 = 健康課 母子健康係 ☎569132

夜間休日急患診療所

- 受付は、原則終了時間の15分前までにお済ませください。
- 健康保険証や受給者証を忘れずにお持ちください。
- 内科医等が小児科の診療を担当することがありますので、事前に電話をしてから来院してください。(☎0285-39-8880)

	診療科目	診療時間(昼間)	診療時間(夜間)
月～金曜日	内科・小児科		午後7時～午後10時
土曜日	内科・小児科		午後7時～午後10時
休日	内科・小児科	午前10時～正午 午後1時～午後5時	午後6時～午後9時

※休日：日曜・祝日・振替休日・年末年始(12月31日～1月3日)



場所 = 小山市神鳥谷2251-7 (小山市健康医療介護総合支援センター内)