

保健だより

6月4～10日は
歯と口の健康週間です！

健康推進課
☎42・1280

6月4日は、
むし歯予防
デーです！



皆さんは日ごろから、ご自分や、ご家族のお口の中を気にかけていますか？

小さなお子さんに

「食べたら磨くのは当たり前」という習慣が身につくには、歯が生え始める赤ちゃんのころからの歯みがき（仕上げ磨き）習慣がとても大切です。成長とともに、自分でも歯みがきができるようになり、お家の人の仕上げ磨きを嫌がる時期も出てきますが、毎日の夜寝る前の歯みがき習慣は、ぜひ続けてあげてください。

ご家族で

むし歯予防といえば「歯みがき」が一番ですが、今は「歯

みがき＋フッ素」がより効果的だといわれています。フッ素は「歯を強くする」「歯の再石灰化を促す」「むし歯菌の働きを弱める」などの効果があり、子どもから高齢者まで取り入れることができます。歯みがき剤などを用いて家庭で行う方法とあります。一緒に行うとより効果的です。

ほかにも、フッ化ナトリウム溶液を、うがいをする「フッ素洗口」があります。虫歯予防に効果的なフッ素洗口を、皆さんも取り入れてみませんか。市内全保育園でも年中～年長児を対象に、週1回フッ素洗口を行っています。フッ素について知りたい人は健康推進課までお問い合わせください。



吾桑保育園のすみれ組（年長児） みんなでフッ素洗口中



きく組（年中児）は、お水で練習

妊婦教室のご案内

妊婦さんとご家族を対象にした妊婦教室を開催します。

教室では、助産師を講師に迎え、新生児人形を使用するの沐浴体験や、臨月の妊婦体験（ご家族）などを行います。妊娠についての相談も気軽にすることが出来ます。

参加希望者は、健康推進課に電話申し込みをしてください。参加をお待ちしています。

●日 時：6月21日（土） 午後1時～4時

●場 所：総合保健福祉センター 1階 健診室

※11月・2月にも、妊婦教室開催を予定しています。



一緒に妊婦に関する知識を身につけましょう

◀沐浴体験