

一人ひとりの生命をお互いに大切にしよう



健康とわだ21

正しい歯のケアでむし歯や歯周病を予防しよう!

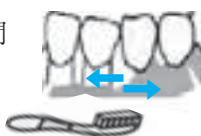
～今日からはじめる簡単ケアのポイント～

歯ブラシの選び方

- ▶ 歯ブラシのヘッドは小さめのもので、歯や歯ぐきを傷つけない硬さのものを準備します。

歯磨きのポイント

- ▶ 歯ブラシはペンを持つように軽く握り、小刻みに動かします。
- ▶ 歯の表面は90度に、歯と歯ぐきの間は45度に歯ブラシをあてて磨くと、磨き残しを減らすことができます。



- ▶ 1カ所30回を目安に磨くと、歯の汚れをしっかりと落とすことができます。
- ※ フッ素入りの歯磨き剤はむし歯予防に有効です。

むし歯や歯周病予防に効果的な方法

- ▶ 磨くだけでは取りきれない歯と歯の間の歯石を取り除くためにはデンタルフロス（糸ようじ）が有効です。歯ぐきを傷つけないように前後左右に2～3回動かします。



かかりつけの歯科医院で定期検診を受け、歯のケアについて相談しましょう

6月の健康カレンダー

母子

実施場所 市保健センター(☎251181)

内容	対象	とき・受付時間	備考
4カ月児健診	健診日までに満4カ月に達する乳児	16日(火) 12:15~12:45	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 4カ月児健診では、バスタオルを持参してください。また、絵本と出会う親子ふれあい事業（絵本の手渡しと読み聞かせ）を行っています。 ▶ 1歳6カ月児健診、2歳6カ月児健診、3歳6カ月児健診時には、歯ブラシを持参してください。 ▶ 各乳幼児健診・予防接種の問診票（問診票は出生届を提出したときに配布している「こどもすこやか手帳」に入っています。）を記入し、母子健康手帳と一緒に必ず持参してください。なお、1歳6カ月児健診、2歳6カ月児健診の問診票を事前に必要かたは、市保健センターにお問い合わせください。 ▶ 乳幼児健診では事前に番号札を出していません。お子さんと一緒に受け付けになりますので、ご注意ください。 ▶ ポリオ予防接種では、午前11時30分から十和田湖公民館で番号札を配布しています。
1歳6カ月児健診	平成19年12月生まれの幼児	24日(水) 12:15~12:45	
2歳6カ月児健診	平成18年12月生まれの幼児	11日(木) 12:15~12:45	
3歳6カ月児健診	平成17年12月生まれの幼児	9日(火) 12:15~12:45	
ポリオ予防接種 ※会場：十和田湖公民館	生後3カ月～7歳6カ月未満の乳幼児	10日(水) 13:30~14:00	
母親教室	妊婦	25日(木) 12:30~13:00	
栄養相談	市内在住のかた	22日(月) 9:30~13:15	

成人・高齢者

実施場所 上十三保健所(☎234261)

内容	対象	とき・受付時間
エイズに関する相談	希望するかた	3日(水)・17日(水) 13:00~14:00
C型肝炎検査	希望するかた	17日(水) 11:00~11:30
心の保健相談	心の悩みや病気に関する相談を希望するかた	17日(水) 13:00~14:00
女性健康相談	思春期や不妊、更年期障害などにお悩みのかた	16日(火) 10:00~10:30

さわやか健康講座のお知らせ

「新しい健診制度を知っていますか」

～健康になって、医療費も減るお得情報～

この講座は運動、栄養、病気予防などについて毎回テーマを替えて開催します。皆さんの健康づくりや病気予防に役立ててください。

とき 6月23日(火) 午後1時30分～3時

※受け付けは午後1時からです。

ところ 市保健センター

講師 健康推進課保健師 角 真紀子

費用 無料

申込締め切り日 6月22日

申し込み・問い合わせ先 市保健センター(☎251181)