

健康づくり・子育て



健康づくり

お役立ち健康相談を行います

検診の結果などから生活改善が必要な方に、保健師や栄養士による健康相談や説明を行います。

日時 3月26日(月)午前9時30分
場所 保健センター

内容 保健師・栄養士による健康相談(血圧測定・尿検査・体脂肪測定・食事のチェックなど)

詳細と申込先 保健福祉課保健係
(保健センター内)
電話 25 3850

健康づくりサークルの会員を募集しています

健康づくりサークルは、「健やかで幸せな人生を手づくりすること」を目標に活動しています。入会を希望される方はご連絡ください。

活動内容

健康講座、花見、バス旅行、ウォーキング、ダンスなど

活動回数 毎月1回

年会費 千500円

詳細と申込先 保健福祉課保健係

(保健センター内)

電話 25 3850



子育て情報

子育て支援センターの行事日程をお知らせします

子育て支援センターで行う子育てに関する行事をお知らせします。

事前の申込みは必要ありませんので、どうぞ親子で参加ください。

●講座

日時 3月14日(水)午前10時30分

内容 「けがの時の対処方法」

講師 消防救急救命士

対象者 就学前までの子どもとその保護者

●身体測定の日

日時 3月16日(金)午前10時

内容 保健師による身体測定・育児相談

持ち物 母子手帳

詳細 子育て支援センター

(清里保育所内)

電話 25 3192



プレママ教室の日程をお知らせします

今月は夜間開催の両親学級を行いますので、どうぞご夫婦そろってご参加ください。

なお、参加希望の方は前日までにお申込みください。

日時 3月8日(木)午後7時

場所 保健センター

内容 妊婦疑似体験、沐浴実習等

持ち物 母子手帳

詳細 保健福祉課保健係

(保健センター内)

電話 25 3850

妊婦健診の日程をお知らせします

妊婦健診では、ご主人も一緒に赤ちゃんの様子を見ることができますので、どうぞご夫婦でお越しください。

なお、受診希望の方は前日までにお申込みください。

日時 3月24日(土)午前10時15分

場所 保健センター

詳細と申込先 保健福祉課保健係

(保健センター内)

電話 25 3850

大切な永久歯を守るために

6歳頃から永久歯が生え始めます

人間の歯のなかで最も大きく、噛む力も強い奥歯が6歳頃に生え始めます。このため「六歳臼歯」と呼ばれますが正式名称は「第一大臼歯」で、生え替わることのない永久歯です。この歯は、その大きさや位置から歯並びに関して重要な役割を持っており「噛み合わせの鍵」とも呼ばれています。長い人生のなかで、この第一大臼歯を失うのが早いほど、口の機能も早く衰えていきます。歯全体の命運を握っているといっても過言ではないのです。

第一大臼歯が完成するまで

第一大臼歯は、妊娠4ヶ月頃から形成がはじまり、出生後に歯が硬くなる石灰化が始まります。6歳頃で生え始めますが、歯の根元まで完成するのは10歳頃になります。つまり、第一大臼歯は10年かけて完成するということです。

第一大臼歯のむし歯予防はむずかしい

第一大臼歯は最も重要な歯にもかかわらず、一番むし歯になりやすい歯でもあります。

むし歯になりやすい理由として

- 全て生えるまでに時間がかかり、しばらく歯肉を被った状態のため、そこに汚れが溜まりやすい。

- 子どもの頃はあごが成長していないため口の中が狭く、さらに奥歯のため歯ブラシが届きにくい。
 - 噛む面の溝が深く複雑な形をしており、歯ブラシの毛先が届きにくい。
 - 奥歯は見えにくく、生えてきたことに気づかない。
- これらの例があげられます。しかし、6歳頃の幼児が自分の歯をきれいに磨くことを憶えることは難しいと思います。子どもが小学校に入学し、自立を促すために歯磨きを任せるようになっても、小学4年生頃までは親の仕上げ磨きが大切になります。

むし歯0(ゼロ)の子どもを紹介します

平成19年1月の3歳児健診を受けた対象者のうち、むし歯の無いきれいな歯を保っていたのは、大野 巧くん(札弦町第2)、遠藤冬真くん(羽衣町第1)、津田斗真くん(新町)、小澤舞翔ちゃん(新町)、伊藤萌恵ちゃん(新町)、黒瀧大介くん(羽衣町第1)の6人でした。3歳児健診までむし歯0のきれいな歯を保てたのは、お子さんだけでなく、ご家族の努力のたまものです。

この記事に関するお問い合わせは、保健福祉課保健係(保健センター内)までご連絡ください。

電話 25 3850 FAX 25 2137