

こんにちはは保健センターです

こんにちはは保健センターです



胃・大腸がん検診実施中

むし歯や歯周病をよせつけない生活習慣をしましょう

させるため歯周病に悪影響を及ぼします。

①規則正しい生活

むし歯や歯周病は生活習慣やからだの免疫と大きく関係しています。十分な睡眠と栄養バランスのよい食事を心がけて、からだの免疫力を高めることが大切です。

②間食は時間を決めて

甘い物をたくさんとる、間食の回数が多い人は、むし歯や歯周病になりやすくなります。また、だらだら食べはむし歯のリスクを高めます。どうしても食べたい時は時間を決めて糖分の多い物は控えましょう。

③ストレスをためこまない

ストレスが多いとからだの免疫力や唾液の分泌量が低下するため歯周病が進行します。

④病気にならない

病気になると抵抗力が落ちて、むし歯や歯周病に感染しやすくなります。また、病気の治療薬には、歯周病を悪化させるものもあります。

⑤たばこは吸わない

たばこは血管を収縮させ、歯ぐきの血流を悪くしたり、唾液の分泌量を減少



⑦週に1回以上口の中を観察しよう
⑧1日1回は時間をかけた歯みがきを
⑨フッ素入りの歯みがき剤を使う
⑩定期健診を受ける

⑥深酒をしない
⑦週に1回以上口の中を観察しよう
⑧1日1回は時間をかけた歯みがきを
⑨フッ素入りの歯みがき剤を使う
⑩定期健診を受ける

⑧1日1回は時間をかけた歯みがきを
⑨フッ素入りの歯みがき剤を使う
⑩定期健診を受ける

歯間ブラシなどで徹底的にすみずみまできれいに歯垢を落とすことが大切です。

⑨フッ素入りの歯みがき剤を使う

フッ素には歯を強くする、初期のむし歯を修復する、虫歯菌の働きを抑えるなどの効果があります。

⑩定期健診を受ける

自分での歯みがきにはそれぞれ個性やくせがあります。きちんともみがけていないか、むし歯や歯周病になっているかを確認し、むし歯や歯周病を予防しましょう。

子どもの「食」教室

子どもと作る夏休みランチ

夏休みには、親子で昼ご飯を作ってみませんか？夏休みを元気に過ごすための栄養の秘訣を、簡単な調理とランチチョンマットづくりで体験学習する教室です。

とき 7月9日(土)
午前9時45分～
午後1時

ところ 市総合保健福祉センター

内容 簡単な調理とお話など
元気をつくる基本ルール

を知ろう
子どもと作るお昼ご飯
・バランスばっちりランチ
・ヨンマット作り

師・栄養士・歯科衛生士と一緒に考えます。
※予約制です。電話などでお申し込みください。
とき 6月14日(火)
午後1時30分～3時

ところ 市総合保健福祉センター
対象 1歳6か月未満のお子さんとその保護者
持ち物 母子健康手帳、バスタオル



対象 小学1年生以上の子どもとその保護者(各1人)
定員 12組(定員を越えた場合は、抽選)
参加費 300円
申込期限 6月15日(水)
※詳細は受講決定者に通知します。

対 象 小学1年生以上の子どもとその保護者(各1人)
定 員 12組(定員を越えた場合は、抽選)
参加費 300円
申込期限 6月15日(水)
※詳細は受講決定者に通知します。

対 象 中高年の男女
定 員 各回30人(申込順)
持 ち 物 タオル・飲料水・筆記用具
申 込 期 限 6月20日(月)

対 象 中高年の男女
定 員 各回30人(申込順)
持 ち 物 タオル・飲料水・筆記用具
申 込 期 限 6月20日(月)

市の公共施設の一室を子育て親子の交流の場として開放しています

○市総合保健福祉センター開放日

6月1日(水)・2日(木)・3日(金)・
6日(月)・7日(火)・8日(水)・
9日(木)・10日(金)・13日(月)・
20日(月)・27日(月)

○市スポーツプラザ開放日

6月1日(水)・3日(金)・
8日(水)・10日(金)・
22日(水)・24日(金)・
29日(水)

【開放時間】 午前9時～午後4時

【使用の注意事項】

- 特定の団体のみでの使用はできません。
 - 事故やケガなどには十分注意してください。
- 詳しくは、市役所児童家庭課 ☎443-1693 へ。