

なるほど
健康講座

健康な歯は「セルフケア」と
プロフェッショナルケアの2本柱

問い合わせ
健康福祉総務課 ☎ 01610

かなりあ歯科・小児歯科 いとう とし みち
(佐伯歯科医師会) 伊藤 利通先生



Q 痛みなどの症状が無ければ
歯科に行かなくても大丈夫ですか？

歯科で対象となる病気は主に虫歯と歯周病ですが、共に最初のうちは無症状で、痛みが出てからでは手遅れであることが多く、歯の神経を失ったり歯を抜いたりすることになりかねません。とにかく歯科医院で早期発見し、対処することが重要です。

Q 歯磨きさえできていれば
虫歯や歯周病は予防できますか？

歯磨きなど、自身でできる予防ケアのことを「セルフケア」といいますが、どんなに気をつけているつもりでも、それが十分にできている人はとてもまれです。また、お口のセルフケアは歯ブラシによる歯磨きだけでは足りません。デンタルフロスや歯間ブラシなどを使って隅々まできれいにしたり、食生活に気をつけたり、よく噛んで食べることなど、注意すべきことは多岐にわたります。

Q プロフェッショナルケアとは
どんなことをするのですか？

フッ素を塗って歯を強化したり、掃除がしにくい部分の歯垢や硬い歯石を除去し、虫歯や歯周病のリスクの低減をサポートします。また、歯科医師や歯科衛生士が、全身状態やお口の状況に合ったセルフケアをするためのアドバイスをを行い、セルフケアの質を向上させます。

セルフケアとプロフェッショナルケア、どちらか一方だけ充実していても不十分で、しっかり両立させることがお口の健康の近道です。特に何かお口の悩みがなくても、しばらく歯科に通っていない人は、まずは近くの歯科で健診を受けてみてください。また、20～70歳までの10歳刻みの年齢を迎える人は、ぜひ市の節目歯科健診も利用してみてください。

NEWS
for
KIDS

元気に育てすくすく育て

最新の情報は、市ホームページまたは「はっつこ手帳(母子モ)」を確認するか、問い合わせてください。

母子モのダウンロードはこちら▶

備考欄は①内容、②参加費・持ち物、③予約方法、④問い合せ先です。
※産前産後サポートセンター、山崎本社 みんなのあいプラザは駐車場が少ないので、来場するときは公共交通機関を利用してください

★育児相談【乳幼児と保護者】

とき	ところ	備考
(1)12日(月) 9:30～10:30	山崎本社 みんなのあいプラザ	①身長・体重測定、個別相談(保健師または栄養士) ②親子(母子)健康手帳 ③(1)子育て応援室まで 電話 ☎ 09188で、 または市公式LINEから。 (2)大野支所まで 電話 ☎ 03309で、 または市公式LINEから。 ※5/22まで ④(1)② ③のとおり。 (3)宮島支所 ☎ 02001 ※(3)は乳幼児健診と 同時開催(個別通知)
(2)23日(金) 9:30～10:00	フジタ スクエア まるくる大野	
(3)28日(水) 13:15～13:50	宮島福祉 センター	育児相談 LINE予約▶

★マタニティヨガ【妊婦とその家族】

とき	ところ	備考
31日(土) 10:00～12:00	産前産後 サポート センター	①ヨガでのんびりと体を動かしてリフレッシュ。 ②親子(母子)健康手帳、バスタオル、タオル、飲み物 ③産前産後サポートセンターまで電話 ☎ 09252で、または市公式LINEから。 ④ ③のとおり。

★身体測定【0歳児と保護者】

とき	ところ	備考
月～土曜日 9:00～16:00 ※祝・休日を除く	産前産後 サポート センター	①身長・体重測定、個別相談(保健師または助産師) ②親子(母子)健康手帳 ④産前産後サポートセンター ☎ 09252

★マタニティカフェ【妊婦】

とき	ところ	備考
9日(金)、 23日(金) 10:00～11:30	産前産後 サポート センター	①お母さん同士で、妊娠・出産・育児のことを話ませんか。 ③産前産後サポートセンターまで電話 ☎ 09252で、または市公式LINEから。 ④ ③のとおり。

★ママカフェ【0歳児とお母さん】

とき	ところ	備考
13日(火)、 20日(火)、 27日(火) 10:00～11:30	産前産後 サポート センター	①楽しくおしゃべりをしてリフレッシュ。 ③産前産後サポートセンターまで電話 ☎ 09252で、または市公式LINEから。 ④ ③のとおり。

マタニティカフェ
ママカフェ
マタニティヨガ
LINE予約▶

★乳幼児健康診査(面談・相談)

市では、乳幼児健康診査を実施しています。成長・発達の節目にもなる大切な時期です。個別の健診は、通知がないものもありますので、詳しくは、市ホームページを確認してください。
※日程の変更などは、お住まいの地域の各ネウボラへ問い合わせてください

市ホームページ▶

健康診査(面談・相談)	通知	健診形態	対象月齢年齢
1カ月児健康診査	なし	個別	出生後27日を超え、生後6週に達しない乳児
4カ月児健康診査	あり		生後4カ月～5カ月以内
乳児一般健康診査	なし		生後7カ月～11カ月(目安) ※1歳未満ならいつでも使用できます
10カ月面談	あり	集団	ホームページの健診日程表を参考にしてください。
1歳6カ月児健康診査			
3歳6カ月児健康診査			
5歳児健康診査(相談)			