

## 健康だより

出口 萌 さん  
(保健師)



## 歯科検診を受けましょう

皆さんは歯科検診を受けていますか？初期のむし歯や歯周病は自覚症状がなく、自分では気付きにくいものです。歯科検診を受けて、口腔内の状態を確認しましょう。

## ●歯科検診って何するの？

歯科検診では、口の中を見てむし歯や歯周病などがな  
いか、歯ぐき（歯周ポケット）のチェック、染め出しや  
ブラッシング指導、歯垢・歯石取りなどを行います。定  
期的に歯科検診を受けることで、むし歯や歯周病の予防  
ができます。また、むし歯や歯周病があっても初期の段  
階で見つけることができるため、治療の回数が少なく治  
すことができます。

## ●むし歯や歯周病を放置すると？

むし歯や歯周病を放置すると、口腔内だけでなく全身  
に影響が及びます。  
糖尿病や動脈硬化、  
心筋梗塞、誤嚥性肺  
炎などに関与すると  
言われています。ま  
た、妊婦さんはホル  
モンバランスの変化



や、つわりの影響で歯周病にかかりやすく、歯周病にか  
かると早産や低体重出生児のリスクが高くなると言われ  
ています。

## ●赤ちゃんにむし歯をうつしてしまう？

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし歯菌はい  
ませんが、両親や祖父母などむし歯菌を持っている家族  
の唾液を介してうつってしまいます。家族みんなでむし  
歯や歯周病を治して、口腔内をきれいにすることが大切  
です。そして赤ちゃんが生まれてからは、食器の共有や  
食べ物を冷ますために息をかけるなど、むし歯菌が赤ち  
ゃんの口の中に入るようなことは控えましょう。

歯科検診を受けることは大切ですが、日頃のセルフケ  
アを行うことも大切です。毎食後のブラッシング、フロ  
スなどの補助具の使用、だらだら食べをしない、甘いも  
のを食べる頻度を減らすことなどに気を付け、口腔内を  
清潔に保ち、むし歯・歯周病を予防しましょう。

## ●お問い合わせ先

町健康推進課  
(町総合保健福祉センター内)  
☎096-235-8711

## 甲佐町フィットネスセンター

## 正月太りは過去の話！新年の抱負は運動で決まり！

新年あけましておめでとうございます。

昨年は、甲佐町フィットネスセン  
ターをご利用いただき、誠にありが  
とうございました。本年も、皆様の

## 今月の講師



那須 賢志さん  
(健康運動指導士)

健康を応援  
し、皆様にご満足いた  
だけるサー  
ビスを提供  
できるよう、  
努力してま  
いります。  
どうぞよろ

しくお願い申し上げます。

1月9日（火）から31日（水）  
まで、インボディ測定会を実施しま  
す。1月太り解消に向けて、まずは  
身体状態を測定してみませんか？

## ●インボディ測定会

30秒で体組成が分かる機器で測  
定することで、筋肉量、体脂肪、四  
肢の筋肉量などがわかります。測定  
結果をもとに、目標やニーズに合わ  
せて、最適なトレーニングアドバイ  
スを提供します。

## ▶測定料金

550円



▲甲佐町フィットネスセンターで実施する  
インボディ測定会にぜひお越しください

## ●お問い合わせ先

甲佐町フィットネスセンター  
(町総合保健福祉センター内)  
☎096-235-8712

## スマイル

わが家の「笑顔」を紹介します

## 赤ちゃんの笑顔 募集中！

未就学児のお子さんの  
笑顔を広報紙に掲載しま  
せんか？応募期限は

毎月7日まで。

ご応募お待ち

しています▶



■お問い合わせ先

町企画課

☎096-234-1115



本村 <sup>ゆの</sup>優乃 ちゃん (3歳)

父・真史 さん

母・まみ さん (浅井区)

「ありがとう」といつも思いやりの  
言葉をかけてくれてありがとう！

## 1月・2月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

### + 4か月児健診

1月18日(木) 午前9時

2月15日(木) 午前9時

### + 7か月児健診

1月18日(木) 午前10時

2月15日(木) 午前10時

### + ピカピカ1歳教室

2月2日(金) 午前9時20分

### + 1歳6か月児健診

1月9日(火) 午後1時

### + すくすく2歳児子育て相談

2月16日(金) 午前9時20分

### + 3歳児健診

1月9日(火) 午後1時20分

## ● 1月の子育て支援カレンダー

● 甲佐町子育て支援センター (電野保育園内) ☎096-234-0305

5日(金)	身体測定(身長・体重)
10日(水)	凧を作ろう
12日(金)	お散歩
15日(月)	小麦粉粘土遊び
17日(水)	砂場遊び
19日(金)	おやつ作り(要予約)
22日(月)	空飛びリボン
24日(水)	ねじブロック遊び
26日(金)	製作(節分)
29日(月)	鬼のお面作り
31日(水)	パズル遊び

育児相談(電話・面接) 月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育 月・水・金曜日 午前9時30分～正午

## ● 休日当番医

月 日	当番医	電話番号
1月1日	甲佐眼科クリニック	096-235-5600
1月2日	谷田病院	096-234-1248
1月3日	荒瀬病院	096-234-1161
1月7日	谷田病院	096-234-1248
1月14日	桃崎整形外科	096-235-8111
1月21日	荒瀬病院	096-234-1161
1月28日	谷田病院	096-234-1248

●日程は変更になる場合があります。最新情報は町公式ウェブサイトなどをご確認ください