保健センター通信

・会場は保健センター（出張相談除く）
・乳幼児向けは母子手帳を持参
・詳細は健康ガイド（一部日程変更あり）や市HPをご覧ください

〒359-0025 上安松 1224-1　午前８時 30 分～午後５時 15 分（土・日曜、祝休日、年末年始は休み）FAX 2995-1178

⚠ 新型コロナウイルス感染拡大の影響で、内容変更の場合があります。
市HPや各問い合わせ先で最新情報をご確認ください（掲載情報は５月21日時点のものです）。

中止になったイベントをお知らせします。かっこ内は当初の開催予定日です。

◆8020（はちまるにいまる）よい歯の表彰第一次審査（例年6月実施）
◆歯と口の健康週間行事（6月6日(日)）

6月４～10日は 歯と口の健康週間

動画で見る歯と口の健康ポイントを公開中

▶妊産婦・乳幼児編
▶小学生・中高生編
歯と口の健康を楽しく学ぼう♪

◎詳細は市HP（🔍歯と口の健康週間行事）をご覧ください。

健康づくり支援課
☎2991-1813

母親学級
申6月2日(水)から電話・電申

◆栄養
日6月22日(火)午前10時～11時30分対出産予定日が8月4日以降の妊婦（パートナーも可）内妊娠中の食生活、試食定申し込み先着20人◎上の子同伴の受講不可

◆歯科
日6月22日(火)午後1時15分～3時15分対出産予定日が9月8日以降の妊婦内お口の健康、歯科健診、赤ちゃんのむし歯予防定申し込み先着20人

両親学級
申6月17日(木)～21日(月)に電話・電申

日①7月10日(土)②7月21日(水)午前9時30分～11時対出産予定日が①8月22日②9月2日以降の初産婦とパートナー内沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操など定抽選12組

乳幼児健康相談
申6月2日(水)から電話

◆離乳食のおはなし会日6月29日(火)
◆乳幼児の食事相談日6月25日(金)午前中
◆歯科相談日6月29日(火)午前中持歯ブラシ
◆身体計測・相談会日6月24日(木)午前中持母子手帳、バスタオル

離乳食教室
申6月3日(木)から電話・電申

◆ごっくん期
日7月20日(火)午前10時～11時15分対令和3年1・2月生まれの乳児と親内栄養士の講話定申し込み先着20組

◆もぐもぐ期
日7月26日(月)午前10時～11時30分対令和2年11・12月生まれの乳児と親内栄養士・歯科衛生士の講話、試食定申し込み先着20組

◆かみかみ期
日6月30日(水)午前10時～11時30分対令和2年7・8月生まれの幼児と親内栄養士・歯科衛生士の講話、試食定申し込み先着20組

２歳児歯科健康教室
申6月2日(水)から電話・電申

日7月7日(水)または16日(金)午後0時45分～1時15分（受付）対平成30年11月～31年4月生まれの幼児内歯科診察、歯磨き指導、エプロンシアター、栄養・育児相談定各日申し込み先着25人

子育てサロン（イルカ）
申月初から電話

日6月17日(木)午前10時～11時対妊婦内参加者同士の交流会定申し込み先着10人

乳幼児健康診査
◆4か月・10か月児（個別）場市内協力医療機関
◆1歳6か月・3歳児（集団）場保健センター
▶集団の日程は市HPを確認▶健診日の2週間前までに健診票を郵送▶届かない場合は連絡

ステキな大人の健康食教室★
申６月２日(水)から電話

日7月13日(火)午前10時～11時30分対64歳以下の方内講話「真夏のひと皿栄養バランスご飯」、試食定申し込み先着25人（初参加優先）

成人健康相談
申随時電話

相談名	６月の実施日	時間
健康相談	2日(水)、23日(水)	午前
	9日(水)、16日(水)	午後
血糖値相談	14日(月)、28日(月)	午前
歯科相談	15日(火)	午前
栄養相談	3日(木)、10日(木)、24日(木)	午前
リハビリ相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防など）	11日(金)、25日(金)◎来所が難しい方はご相談ください。	午前

ファミリー食育教室
申6月2日(水)から電話

日7月15日(木)午前10時～11時30分対1～18歳の子どもの親内講話「猛暑を乗り切る水分補給と食事～夏バテ、疲労回復レシピ～」、調理のデモンストレーション・試食定申し込み先着15組（初参加優先）

歯周病予防教室
申６月2日(水)から電話

日7月12日(月)午後１時30分～３時30分内歯科医師による歯肉の健康チェック定申し込み先着20人

健康管理課
☎2991-1811

がん検診（検診バス）の申し込みは6月18日(金)まで
日7月18日(日)申 電申・窓口・電話・健康ガイド付属のはがきで申し込み対胃がん（バリウム検査）・肺がん・大腸がん検診

こころの健康支援室
☎2991-1812

精神保健専門相談
申要予約

日6月15日(火)午後2時～5時対市内在住の18～65歳の方内精神科医の相談

思春期こころの健康相談
申要予約
日6月24日(木)午後1時～4時
対市内在住・在学の高校生と保護者内精神科医の相談

つどい
申不要

つどい	開催日	時間
うつ病ご本人	6月 8日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族	6月 9日(水)	
強迫性障害ご家族（精神科医参加）	6月 3日(木)	
自死遺族	6月12日(土)	午後1時～5時
発達障害ご家族	6月22日(火)	午前10時～正午

健幸ワンポイント

マスクの息をさわやかに

今や、マスクの着用が新常識となっていますが、長時間マスクをつける機会が増えることで、内側にこもる口臭に悩む人が増えています。

口臭には種類があります

起床直後や空腹時、緊張時に強まる「生理的口臭」は誰にでもあり、必要以上に神経質になることはありません。一方、「病的口臭」は、むし歯や歯周病など口腔内疾患によるものと、糖尿病など全身疾患によるものがあります。

口臭の原因は？

口臭の原因の 90%以上が口の中にあるとされています。

口の中の細菌が、はがれ落ちた粘膜や食べかすなどを分解・発酵させ、その時に出るガスが口臭となります。細菌が増殖する原因は口の中の乾燥。マスクをつけることで口呼吸が増えたり、飲み物を飲む回数が減ったりするため、口の中が乾きがちになります。

口臭を防ぐには？

口の中の細菌を減らすことが重要です。細菌は歯の表面だけでなく、歯と歯の間や舌の上などにもいるため、毎日の歯磨きに加え、デンタルフロスや歯間ブラシを併用し、口の中全体をきれいにすると良いでしょう。また、舌ブラシを使用して舌苔（ぜったい）（舌の表面につく苔状のもの）を除去するのも効果的。口の内を清潔に保つためには、かかりつけの歯科医院で定期的に指導を受け、自分に合った適切な方法でケアすることをお勧めします。

また、食べ物をよくかんで食べることも、唾液の分泌を促し、口の乾燥を防ぐため、口臭予防に効果があります。

保健センターでは、歯科に関する教室や相談を行っています。お気軽にお問合せください。

◀市HP（🔍気になる歯周病）で歯磨きのポイントが確認できます。

問健康づくり支援課☎2991-1813

★はトコトコ健幸（けんこう）マイレージのポイント対象です。

日日時 場場所 対対象 定定員 内内容 持持ち物 費費用（記載のないものは無料） 講講師 申申し込み HPホームページ 🔍検索 ✉Eメール 電申電子申請 手話通訳 要約筆記 予約保育あり