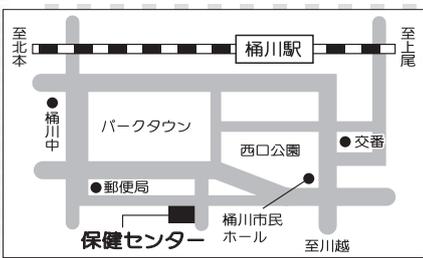


健康

ステーション



健康増進課
(保健センター内)
☎786-1855
FAX 786-0096

※母子健康センターは耐震工事のため、こどもの健康診査は全て保健センターで実施します※

こどもの健康診査



種別	とき	ところ	受付時間	内容
4か月児健診	5月10日(金)	保健センター	13:15~14:10	診察、身体計測、育児相談、離乳食相談・試食、絵本コーナー 持ち物 母子健康手帳・健診票
7か月児・10か月児相談	〈高崎線東側〉 5月7日(火) 6月4日(火)	保健センター	9:30~10:30	保健師による身体観察、身体計測、育児相談、栄養士による離乳食相談 ※対象児は、7か月児と10か月児です。高崎線の西側と東側で日程が異なりますので、ご注意ください。 その他、電話にてご相談ください。 持ち物 母子健康手帳
	〈高崎線西側〉 5月13日(月) 6月10日(月)			
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	5月22日(水)	保健センター	13:15~14:10	内科・歯科診察、歯科指導、身体計測、親子遊び、育児・幼児食相談、発達・心理相談 持ち物 母子健康手帳・問診票
3歳3か月児健診 (個別通知あり)	5月17日(金)	保健センター	13:15~14:10	内科・歯科診察、身体計測、育児・幼児食相談、発達・心理相談 持ち物 母子健康手帳・問診票
フッ素塗布	5月27日(月)	保健センター	1回目 13:30~14:00 2回目以降 14:00~14:30	1歳6か月児健診終了児、6か月ごとに塗布します。 持ち物 母子健康手帳 問合せ ☎口腔保健センター (北足立歯科医師会) ☎048 (596) 0275

母子健康相談



種別	とき	ところ	受付時間	対象者及び内容	定員
マタニティクラス 《要予約》	6月13日(木) 10:30~13:00	保健センター	10:15~10:30	妊娠16~28週の妊婦 (夫も可) 簡単クッキング、妊娠中の食事や過ごし方などについて、その他交流会 持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具	15人
	6月17日(月) 13:30~16:00		13:15~13:30	妊娠20~31週の妊婦 (夫も可) 妊娠経過や出産のこと、その他交流会 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	15人
パパママ体験クラス 《要予約》	5月11日(土) 10:00~12:00	保健センター	9:45~10:00	妊娠24~36週の妊婦と夫 (祖父母になられる方歓迎) 赤ちゃんのお風呂の入れ方、保育について 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	12組
赤ちゃんサロン	5月2日(木) 6月6日(木) 10:00~12:00	保健センター	10:00~11:00	2~6か月児の保護者 ママ達の仲間づくり、交流の場としてご利用ください。 持ち物 母子健康手帳	なし
ベビーもぐもぐクラス (ママ準備クラス) 《要予約》	5月9日(木) 13:30~16:00	保健センター	13:15~13:30	6~9か月児の保護者 歯の話と離乳食について ※妊婦の方も参加できます 持ち物 母子健康手帳	25人

注1) 母子健康相談については、実施日の1週間前までに電話でお申し込みください。また、効果的に参加していただくため、対象となる乳児以外の小さなお子様を連れての参加はご遠慮ください。
注2) 母子健康相談の対象となる乳幼児用のおむつ・調乳用のお湯等は、各自でご持参ください。

おとなの健康相談



種別	とき	ところ	受付時間	対象者及び内容
お立ち寄り健康相談 <i>ちょっと気軽に</i>	5月14日(火)	保健センター	9:30~11:00	対象 成人 内容 血圧測定、体重・体脂肪測定 バランスの良い食事のとり方などの相談 ※気軽に立ち寄りください!

Let'sトライウォーキング
城山公園から川島の平成の森へ!
(約10kmコース)

とき▼5月23日(木)午前8時に城山公園管理事務所前集合 正午頃解散
※小雨決行

コース▼城山公園〜平成の森を往復します。

持ち物▼飲み物・雨具・ウォーキングに適した服装・履きなれた靴
費用▼100円(保険代) ※当日集金します。

定員▼30人

申込み▼5月9日(木)午前9時から健康増進課窓口または電話で受け付けます。

小児慢性特定疾患医療給付の継続申請の受付を開始します

対象▼現在受給者証をお持ちで引き続き治療が必要な20歳未満の人
期間▼5月10日(金)〜6月14日(金)(土・日を除く)

場所▼鴻巣保健所
必要書類▼申請書、医療意見書、生計中心者の所得税関係証明書など

※お持ちの受給者証に記載の住所を管轄する保健所から申請に必要な書類が郵送されます。

問合せ ☐ 鴻巣保健所

☎048-541-0249

「お口の健康まつり2013 in 鴻巣」を開催します

とき▼6月2日(日)午後1時〜4時
ところ▼北足立口腔保健センター(鴻巣市赤見台1-15-23) ※駐車場はありません

内容▼歯科健診・歯科相談・歯みがき指導とフッ素塗布・むし歯予防
図画・ポスター・標語コンクール・咀嚼しやく力判定・石膏指模型・口腔がん検診・鴻巣市内小中学校の学校歯科保健の取り組みの展示・歯つぴ
川柳・かみかみおやつ・アトラクション ※参加費無料

主催▼鴻巣市・(社)北足立歯科医師会

問合せ ☐ 北足立歯科医師会

☎048-596-0275
本人確認にご協力を!
運転免許証
パスポート
健康保険証
などで本人確認をさせていただきます。

5月の献血

種類	全血献血(200ml・400ml)
とき	5月17日(金)
ところ	市役所分庁舎
時間	午前9時30分〜11時
対象	16歳〜69歳の健康な人 ※400mlは男性17歳以上、女性18歳以上

※65歳以上の人は、60歳〜64歳に献血したことのある人に限ります。

健康づくり 幸せづくり

「口臭について」

口臭とは、吐く息によって出される悪臭です。原因には、生理的口臭・病的口臭・外因的口臭・心因的口臭に分けられます。

生理的口臭とは、生活リズムや習慣、精神状態などに関連し発生します。早朝時の口臭、空腹時の口臭、強いストレスや睡眠時の口呼吸などによる口腔内の乾燥、加齢や女性特有の場合として思春期や妊娠時に起こる血中ホルモンの変化や代謝が関係して息や唾液が臭うことがあります。

病的口臭には、鼻やのど、呼吸器系の疾患・消化器系の疾患・糖尿病などが原因で口臭が起こる場合もありますが、病的口臭の90%以上は口腔内に原因があり、歯槽骨(歯を支えている骨)が吸収して無くなり歯肉から出血、排膿し徐々に歯が動揺してくる歯周病・進行したむし歯・歯垢・歯石・舌苔・唾液の減少・義歯(入れ歯)の清掃不良などがあげられます。



唾液には口臭予防に関連した洗浄作用・抗菌作用・粘膜保護作用などがあります。唾液の減少により口腔内が不潔になり、乾燥して口臭が発生しやすくなります。また薬の副作用で唾液の分泌が抑制されることもあります。他に口腔癌(舌癌・頬粘膜癌など)により口臭が発生することもあります。

外因的口臭とは、ニンニクやニラ、ネギなどの有臭食品、酒・タバコなどの嗜好品などによって発生する口臭のことです。これらが原因の場合、ほとんどが時間の経過とともに減少します。

心因的口臭とは、検査をしても口臭が認められないのに、本人だけが口臭があると思ひ込んでいる口臭のことです。ストレスや精神的に不安定な場合に、多く見られます。

口臭予防には口腔内を清潔にすることが一番の対策です。

歯ブラシや歯間ブラシ・洗口液で歯を磨くだけでなく舌の汚れを洗い清潔な状態に保つ、ストレスをためないといった日常的な対策でほとんどが予防・改善できますが、むし歯や歯周病などがある場合には先に治療を行う必要があります。

(北足立歯科医師会)