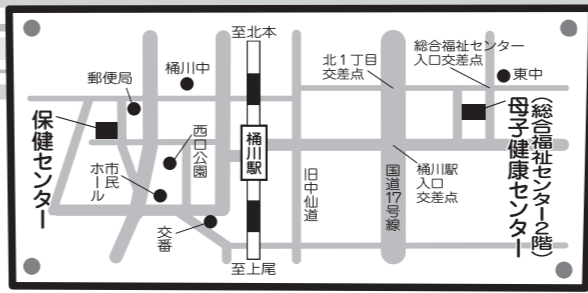


健康増進課
(保健センター内)
☎ 786-1855
FAX 786-0096



情報ステーション
健康ステーション

いっしょにDOOですか

響の森情報

まちの話

市民伝言板

健康ステーション

いっしょにDOOですか

響の森情報

まちの話

市民伝言板

健康づくり 幸せづくり

妊娠中のお口の健康

妊娠中のお母さんのお口が健康であることは、生まれてくる赤ちゃんにも影響することをご存知でしょうか。妊娠中は精神的、肉体的にも大変な時期ですが、今できる事をしっかりと考えておきたいですね。

妊娠中は、生活習慣や体質の変化から、通常よりもむし歯や歯周病になりやすい状況となり、次の事が起こるとされます。

- ① つわりなどの影響から磨き残しが多くなる。
- ② 食事を分けて摂り、口の中が長時間酸性となり、むし歯が出来やすくなる。
- ③ ホルモンバランスの変化により、妊娠性歯周病となりやすい。
- ④ 唾液がネバネバとなり、細菌の活動が高くなる。

特に、妊娠期の歯周病には要注意です。歯周病の菌の影響で早産や低体重児出産などの危険性が高くなる事が報告されています。さらに、むし歯の多いお母さんの子どもは、母子感染によって早くからむし歯になる危険性が高いと言われています。

赤ちゃんはお母さんのおなかの中で成長を始めています。歯についていえば、赤ちゃんの「歯の芽」としては、妊娠6〜7週頃といわれ、その時のお母さんの食事が赤ちゃんの健康な歯を育てます。お母さんの栄養状態が悪いと、赤ちゃんの歯が弱くなり、むし歯になりやすくなります。特にカルシウムは歯の石灰化に大切です。

妊娠中でもむし歯や歯周病の治療は可能です。お母さんのお口の中を清潔にしておくことは、赤ちゃんにとっても大切です。歯科医師による妊娠中のお口のケアを受けて、お母さんのお口の中を清潔にして、赤ちゃんの歯と健康を守りましょう。



【北足立歯科医師会】

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	10月9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> 10月6日(火) 11月17日(火)	母子健康センター	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。 高崎線を挟んで、東側は母子健康センター、西側は保健センターで行います。 その他、電話でご相談ください。 持ち物 母子健康手帳
	<高崎線西側> 10月5日(月) 11月9日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	10月28日(水)	母子健康センター	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)	10月16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	10月26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	対象者および内容	定員
マタニティクラス 《要予約》	10月8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
	10月19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》	10月3日(土) 11月7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	9組
赤ちゃんサロン	10月1日(木) 11月5日(木) 10:00~12:00		10:00~11:15	2~6か月児と保護者 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
ベビもぐもぐクラス (ママ準備クラス) 《要予約》	11月12日(木) 13:30~16:00		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ため、対象となる乳児以外の小さなお子さん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・調乳用のお湯などは、各自で持参してください。

おとなの健康相談



種別	とき	ところ	受付時間	対象者および内容
お立ち寄り健康相談	10月13日(火)	保健センター	9:30~11:00	対象 成人 内容 血圧測定、生活習慣病予防・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!

※保健センターの駐車場は数に限りがありますので、ご了承ください。

オケちゃんキッチン



旬の野菜たっぷり・塩分控えめ! ヘルシーでおいしい「健康長寿メニュー」を作ります。

内容 健康に関する講話と調理実習
とき 10月29日(木)午前10時~午後1時30分
ところ 川田谷公民館

対象 市内在住の人
定員 25人【先着順】
※申込者多数の場合、今年度の参加が初めての人を優先します。
費用 300円(保険代、材料費一部負担)
持ち物 筆記用具・エプロン・三角巾・ふきん・拭きタオル
申込み 10月7日(水)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

11月の献血

種類	全血献血(200ml・400ml)
とき	11月3日(火・祝)
ところ	桶川小学校校庭(市民まつり会場)
時間	午前9時30分~11時45分 午後1時~3時30分
対象	16歳~64歳の健康な人 ※400mlは男性17歳以上 女性18歳以上 ※60歳~64歳に献血したことのある方は69歳まで可能です。
主催	桶川ロータリークラブ

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。

保険の疑問・不安 無料相談でスッキリ解決!!

ほけんの窓口

- 貯蓄** 子どもの教育資金を準備したいと思ってる方
- 老後** 老後に備える保険が知りたい方
- 病気** 病気に備える最新の保険が気になっている方
- 損保** 火災(地震)・自動車保険の選び方を知りたい方

8/28(金)OPEN!
北本ハイワールド店 ☎ 048-544-5550

※「ほけんの窓口 おけがわメイン店」が移転しました
詳しくは ほけんの窓口 北本ハイワールド店 検索
営業時間/10:00~19:00(定休日なし)
北本市深井6-87 ハイワールド1F
専任代理人 ほけんの窓口グループ B-HM-A150807-02