

# 2月の健康伝言板



☎健康づくり推進課（袋井保健センター☎42-7275）  
（浅羽保健センター☎23-9222）

内容	対象	日	所	時	持ち物
7か月児相談	H18年6月生 H18年6・7月生	8日(木) 15日(木)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、健診アンケート、メロンキッズ
1歳児相談	H18年1月生	1日(木)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、健診アンケート、メロンキッズ
1歳6か月児健診	H17年7月1日～15日生 7月16日～31日生	2日(金) 16日(金)	袋井保健センター	受付午後1時～1時45分	母子健康手帳、健診アンケート
2歳児相談	H16年12月生・H17年1月生	7日(水) 21日(水)	浅羽保健センター 袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、健診アンケート
2歳6か月児相談	H16年7月生 H16年6・7月生	14日(水) 20日(火)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、健診アンケート
3歳児健診	H16年1月1日～15日生 1月16日～31日生	9日(金) 23日(金)	袋井保健センター	受付午後1時～1時45分	母子健康手帳、健診アンケート、尿
おかあさん教室		14日(水)	袋井保健センター	受付午後1時15分～1時30分	母子健康手帳、わくわくマタニティ
母乳相談	要予約	5日(月)	袋井保健センター	受付午前8時45分～11時15分	母子健康手帳、タオル2本
離乳食実習	7～10か月児の保護者 4～6か月児の保護者	16日(金) 22日(木)	浅羽保健センター 袋井保健センター	受付午前9時15分～9時30分	エプロン（お子さんを連れてくる方はオムツやミルク、おびいひもなど）
すこやかガイド交付	H18年12月生	19日(月) 26日(月)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前9時15分～9時30分	母子健康手帳、健診アンケート
でんわ健康相談	どなたでも	月～金曜日 (祝日は休み)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前8時30分～午後5時15分	
定例健康相談(母子)	どなたでも	6日(火)	袋井保健センター	受付午前9時30分～11時	母子健康手帳
定例健康相談(成人)	どなたでも	7日(水)	袋井保健センター	受付午前9時30分～11時	健康手帳または、健康ファイル
公民館・地区保健室	どなたでも	6日(火) 8日(木) 14日(水) 15日(木) 20日(火) 22日(木) 27日(火)	袋井東公民館 袋井南公民館 山梨公民館 南部健康プラザ 今井公民館 浅羽南公民館 浅羽東公民館	午前9時30分～11時30分	健康手帳または、健康ファイル

## 保健センターからのお知らせ

歯の健康を守ろう！歯周病あなたは大丈夫？

～歯周病ってどんな病気？～

歯周病は、歯と歯ぐきの境目にたまった歯こうによって起こる歯の周りの病気です。この歯こうの中の細菌が毒素をつくり、歯ぐきに炎症を起こします。このような状況が進行すると、やがて歯が抜け落ちてしまいます。

～歯が抜ける原因の半分は「歯周病」～

歯周病は、自覚症状がほとんどないまま進行し、中高年になったころには重症化して歯が抜けてしまいます。平成18年度に市が行った歯周病疾患検診では、85%の方が歯科受診が必要という結果が出ています。

～予防は歯磨きと定期検診～

歯周病の予防には、正しい歯磨きと定期的な検診が必要です。毎食後3分以内に3分以上かけて丁寧に磨くことが大切です。

かかりつけ医をもって自覚症状がなくても半年に1回は、歯科検診を受けましょう。



☎健康づくり推進課健康指導1係 ☎42-7275

### 歯周病チェック

- ・歯石がついている
- ・歯ぐきがはれている
- ・口の中がネバネバしている
- ・歯ぐきの色がピンクでなく、赤紫色である
- ・歯が浮くような感じがする
- ・歯を磨くと出血することがある
- ・以前よりも歯が長くなったように感じる
- ・口臭が強い
- ・硬いものがかみにくい
- ・歯のすきまが広がってきた
- ・歯ぐきを押すと血やうみが出てくることある
- ・歯がぐらぐらする

1つでも当てはまる方は、すでに歯周病にかかっている可能性があります。早めに歯科医でみてもらいましょう。