

03(3506)9411(有料)

保 健

気軽に相談ください! 産前産後サポートセンター

子育て中のお母さんが、安心して妊娠・出産・育児ができるように、保健センター内に「産前産後サポートセンター」を開設しました。

産前産後の育児のことなど、ひとりで悩んでいませんか。出産前の心配ごと、産後すぐの育児不安など、なんでもご相談ください。ゆったりとしたスペースでくつろぎながら相談が可能です。

また、授乳スペースや、小



さいお子さんの遊び場もあります。お母さん同士やお子さん連れでもご利用ください。

【相談内容】

安産レッスン、母乳・ミルクの相談、沐浴実施指導、心の相談、育児の相談、妊娠中の食事や離乳食の相談、お母さんお父さんの歯や赤ちゃんの歯のお手入れの仕方、妊娠や不妊の相談、医療費や環境のことなど

※助産師、栄養士、歯科衛生士と面接をご希望の方は、

事前に電話でご確認ください
い。相談日時 11月 金曜日
(祝日除く) 8時30分～16時30分

固保健センター

☎(25)1725、FAX(25)1865

めざせ
8020
気になる口臭

No.142

口臭の原因の90%以上は、口の中の汚れや歯・歯肉の病気です。口の中にいる細菌が作り出す臭い物質によるものです。

歯周病、むし歯がある。歯垢や舌苔がついている。入れ

歯の清掃ができていない。などが原因です。口臭予防には口の中を清潔にすることが一番です。

自分で毎日口の中をきれいに清掃するセルフケアと、歯科医師、歯科衛生士が定期的に清掃を行うプロフェッショナルケアが大切です。

◆セルフケア

- ・歯ブラシ、デンタルフロス、歯間ブラシなどを使って、すみずみまで丁寧にみがきましょう。
- ・舌ブラシなどを使って優しく数回程度、舌の掃除をしましょう。
- ・義歯(入れ歯)の清掃を行います。
- ・鏡で自分の口の中を見て、異常がないかチェックしましょう。
- ・十分な睡眠とバランスの良い食生活で、規則正しい生活を送りましょう。
- ・よくかんで食べ、よくおしゃべりして、楽しく、リラックスした状態で毎日を過ごしましょう。

◆プロフェッショナルケア

定期的に歯科健診を受けましょう。

自分の口の中にあつた適切な清掃法の指導を受けましょう。

・P.M.T.C(専門的歯面清掃)や歯石除去をしてもらいましょう。

・歯周病やむし歯は早めに治療を受けましょう

健康生活推進員コーナー

「早寝早起き 朝ごはん」

「早寝早起き 朝ごはん」
していますか?



毎日健康で元気に活動するために、「早寝早起き朝ごはん」をすることはとても大切です。

①「早寝」

睡眠は一日の疲れを癒し、必要な情報を記憶として定着させ、必要な情報をリセットします。

「早寝」をしてしっかりと睡眠を取ると、情報を整理する時間も長くなるので、記憶力も高まり、心のバランスも保つことができます。また、皮膚の新陳代謝を高めるので、肌あれも改善できます。

②「早起き」

朝、太陽の光を浴びると、

睡眠で休んでいた体内時計がリセットされ、活動を始めます。夜ふかしの習慣がついてしまうと、体内時計が狂い、朝になっても起きられなくなってしまうことがあります。朝、目覚めたらカーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。

③「朝ごはん」

「朝ごはん」は、一日を元気に過ごすための準備です。私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っています。そのため、寝ている間に使われたエネルギーと午前中の活動に必要なエネルギーを「朝ごはん」で補うことが必要です。「朝ごはん」をきちんと食べている人は、勉強や仕事の能率も良く、運動でも良いタイムや成績をあげています。

「朝ごはん」はしっかりとよく噛んで食べましょう。そうすると脳の活動もより活発になります。今一度「早寝早起き朝ごはん」を見直して元気に過ごしたいものです。

茂原市健康生活推進員会

鶴枝支部 金島 正美

固保健センター

☎(25)1725、FAX(25)1865

訂正とお詫び

広報もばら11月15日号12ページ「日曜・休日当番医」において、「11月29日④茂原中央病院の電話番号」に誤りがありました。正しくは「電話番号24-1191」です。訂正し、市民、関係機関の皆様にご迷惑をおかけしたことを、お詫び申し上げます。