

ライフステージ別（学齢期）

学齢期の歯と歯肉の健康についてお知らせします。

◆歯の質を強くしよう！

永久歯は12歳頃までに全て生えそろいます。生えたばかりの永久歯は幼弱なため、毎日の歯みがきに加え、フッ化物を応用（フッ素塗布、フッ素入り歯みがき剤の使用、フッ化物洗口など）して歯の質を強くするとよいでしょう。

◆ジュースを飲んだらうがいしよう！

食生活ではお菓子だけでなく、ジュース類の摂り方にも注意が必要です。スポーツドリンク、炭酸飲料などにも砂糖が多く含まれていますので、だから飲みまじいように気をつけること、飲んだらお水でうがいをするなどの習慣をつけるとういでしょう。

◆歯肉炎に注意！

小学校高学年から中学生頃にはホルモンバランスの乱れ

や生活の変化により、歯肉炎が起きやすい時期になります。自分で歯ぐきのチェックをする習慣をつけ、歯みがきは軽い力で1本ずつ丁寧にみがくように心がけましょう。



健康な歯ぐき
色はうすいピンク色、ひしまった歯ぐき



歯肉炎の歯ぐき
赤みを帯び、歯ぐきの形は丸みをもって膨らんだ形

お問い合わせは、
保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865へ。

お申し込み・お問い合わせは、
保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865へ。

歯周病検診・妊婦 歯科検診のお知らせ



市では、歯周病の予防と早期発見のため、歯周病検診を実施します。

◆日時

6月1日㊦（受付11時～妊婦歯

科検診13時～13時20分、歯周

病検診13時40分～14時）

◆場所 保健センター

◆対象者

妊婦および平成29年4月1

日現在で40歳・45歳・50歳・

55歳・60歳・65歳・70歳・75

歳・80歳の市民

◆内容

歯科診察、歯科相談、個別

ブラッシング指導

◆費用 500円

「ママ“力”アップセミナー」参加者募集

妊娠前からの健康な体作りは「ママ力」を上げるためにもとても大切です。

リフレッシュして、妊娠前の時期を楽しく過ごしませんか？お子さん連れでの参加も大歓迎です。ぜひご参加ください！

◆日時 6月19日㊦ 9時30分～（受付9時20分～30分）

◆内容 ・ヨガ（講師 日本ヨーガ療法学会会員 篠崎光枝氏）
・女性の健康な体づくりについて ・虫歯のリスク度チェック
・グーパー食生活について、レシピ紹介
・子育てサービス制度、産前産後サポートセンターの紹介など

◆対象 市内在住・在勤のおおむね40歳未満の妊娠前および子育て中の女性およびパートナーの方 ※妊娠中の方は参加できません。

◆定員 15人（先着順）※託児5人まで

◆費用 無料

◆場所 保健センター

◆持ち物 フェイスタオル、腰ひも、飲み物、筆記用具



お申し込み・お問い合わせは、保健センター ☎(25)1725、FAX(25)1865へ。