

# 12月の保健行事

## 12月の当番医

12月1日 梶山医院 TEL854-2771  
 12月8日 豊田レディースクリニック TEL855-1913  
 12月15日 西光寺医院 TEL854-0333  
 12月22日 瀬尾整形外科医院 TEL854-2222

12月29日 倉田医院 TEL854-7050  
 1月1日 豊田医院 TEL854-2181  
 1月2日 片山医院 TEL854-0252  
 1月3日 宗盛医院 TEL854-1111

☆1/1～1/3は午前中のみ診療となります。

### 【年末当番歯科医】

12月30日 クリーン歯科医院 TEL854-2131  
 12月31日 おかもと歯科医院 TEL855-1777

☆年末当番歯科医院の診療時間は 9:00～15:00になります。

☆電話番号、特に局番をよく確かめておかけください。

行 事	月日等	場 所	時 間	内 容
健 康 相 談	2日(月)	東 公 民 館	10:00～11:30	妊婦・生活習慣病予防などの相談に応じ、血圧測定・検尿・健康体操を行います。母子健康手帳の交付等を行います。
	4日(水)	中央ふれあい館		
	9日(月)	西 公 民 館		
	11日(水)	新宮老人集会所	13:30～15:00	
	16日(月)	西部地域健康センター		
	18日(水)	城之堀老人集会所		
すくすくクラブ (育 児 相 談)	2日(月)	東 公 民 館	13:30～15:00	乳幼児の身体測定、子育て・発達、栄養（離乳食）等の相談に応じます。
	4日(水)	中央ふれあい館		
	9日(月)	西 公 民 館	10:00～11:30	
	16日(月)	西部地域健康センター		
ニ コ ニ コ 教 室	12日(木)	町 民 会 館	13:30～15:00	肥満・糖尿病予防のための教室。取りすぎやすいご飯の仲間とお酒・間食を考えましょう。
マスカットキッズ	13日(金)	町 民 会 館	10:00～11:30	双子・三つ子ちゃんの集いです。みんなでおはなししましょう！
フ ッ 素 塗 布	19日(木)	西 公 民 館	13:30～14:30	申込期間：2日(月)～13日(金) 健康課へお申し込みください（電話での申込可）。 対象 乳幼児 料金 1,000円
	20日(金)	町 民 会 館		

## 保健師だより

### むし歯に気をつけて 健やかな歯を

いよいよ12月です。クリスマスやお正月など楽しい行事が盛りだくさんなこの時期、お菓子やケーキなどの甘いものを食べる機会も増えてきます。今回は子どものむし歯の予防について考えてみましょう。

#### ●むし歯予防にはシュガーコントロールを！

甘いものは子どもばかりではなく、大人にとっても魅力的なものです。人間は2歳くらいで味を覚え、5歳くらいまでには味覚が完成するといわれます。3歳まではできるだけ甘い味を控えることがその後の嗜好を左右します。

最近、育児相談などで「甘いものはあげてなかったんだけど、実家にもどって気がついてたらみんながお菓子をあげていて……」という話をよく聞きます。むし歯予防にはおば

あちゃん、おいしいちゃんの協力も必要といえるでしょう。もちろん甘いものは楽しみのひとつですから、全面禁止というのも無理があります。おやつは、時間を決めてお茶や牛乳など無糖の飲み物と組み合わせるといった工夫が大切です。

#### ●フッ素塗布ってなあに？

フッ素は自然界に存在するミネラルの一種です。フッ素を歯に塗ると、フッ化カルシウムというものになり、歯がむし歯の原因になる酸に溶けにくくなります。また、むし歯菌自体の活動をおさえてくれる効果もあります。3～4ヶ月に1回のペースで、永久歯がはえそろうた後の2～3年（15歳くらい）まで定期的に塗ると効果的です。

12月は上の表のとおりフッ素塗布を実施する予定です。希望される方は健康課へお申し込みください（電話での申込可）。

（健康課TEL 855-1755）