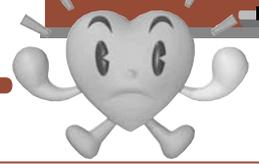




保健センター

地域包括支援センター

♡保健センター
☎28-3150
♡地域包括支援センター
☎28-0932



～口腔機能を向上させましょう～

口は食べる、話す、表情を豊かにするといった、元気な生活を送るための非常に大切な機能を持っています。口に問題を抱えていると、食事がおいしくとれなくなるなど、生活全体が不活発になりがちです。口腔機能を向上させることは、いきいきとした暮らしにつながります。

ここで、口腔機能を向上させるポイントをお伝えします。是非、毎日の生活に取り入れてみてください。

- ①毎日の口腔の手入れを欠かさずに行いましょう。歯をみがくときは、歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあてて、時間をかけてみがくように行いましょう。
- ②しっかりかんで食べましょう。しっかりかむことで、少しずつかむ力をきたえることが大切です。

- ③食べる姿勢にも気をつけましょう。上体を起こし、あごを少しひいた姿勢が誤嚥しにくい姿勢です。
- ④家族や友人とのおしゃべりを大切にしましょう。話すことは、舌、くちびる、頬、のどなどの運動になります。
- ⑤歌を歌ったり、早口言葉を言ったりしましょう。歌うことは話すこと以上に口の運動になります。また、早口言葉で口やその周りの運動機能をさらにきたえましょう。また、痛い歯がある、入れ歯が合わないなどの症状のある場合は歯科医師に相談するようにしてください。

▶問合せ 地域包括支援センター 28・0932

母子保健

内容	とき	対象	備考
母子手帳交付 (妊婦健康相談)	毎週月曜日(12日を除く)、 13日(火) 午前8時30分～正午	妊婦	妊娠届出書をご持参ください。ご都合の悪い方は事前にご連絡ください。
3か月児健診	10月27日(火) 午後0時30分～午後1時受付	平成27年6月の出生者	母子手帳と送付したアンケートをご持参ください。
10か月児健診	10月20日(火) 午後0時30分～午後1時受付	平成26年12月～ 平成27年1月の出生者	母子手帳と送付したアンケートをご持参ください。
1歳6か月児健診	10月29日(木) 午後0時30分～午後1時受付	平成26年3月～ 平成26年4月の出生者	母子手帳と送付したアンケートをご持参ください。
こども健康相談 ニューファミリー 教室	10月7日(水)、10月23日(金) 午前9時30分～午前10時30分受付 10月22日(木) 午前9時15分～午前9時30分受付 午前9時30分～午前11時30分 「妊婦さんの歯科健診と栄養相談」	乳幼児と保護者 妊婦の方	事前に保健センターに予約してください。 母子手帳をご持参ください。 事前に保健センターに予約してください。
あかちゃん広場	10月8日(木) 午前9時45分～午前10時受付 午前10時～午前11時 「知っておきたい子どもの症状の見分け方～医師:野崎千佳～」 場所:保健センター	生後4か月から1歳(誕生日まで参加できます)	事前に保健センターに予約してください。
集団接種(BCG)	10月27日(火) 午後1時～午後2時	未接種の1歳未満児(標準的な接種時期:生後5か月～8か月)	母子手帳・予診票・体温計をご持参ください。事前に保健センターに予約してください。
個別接種 BCG ヒブワクチン 小児用肺炎球菌ワクチン 四種混合ワクチン 不活化ポリオワクチン 二種混合ワクチン 麻疹・風疹ワクチン 日本脳炎ワクチン 水痘(水ぼうそう)ワクチン	指定医療機関で予約してください。	BCG 生後1歳未満児 ヒブ・小児用肺炎球菌 生後2か月～4歳 四種混合・不活化ポリオ 生後3か月～7歳6か月未満児 二種混合 小学6年生 麻疹・風疹混合 期 生後12か月～24か月未満児、期 年長児 日本脳炎(1期)3歳～7歳6か月未満児(2期)小学4年生 平成7年4月2日～平成19年4月1日に生まれた方で未接種の20歳未満の方 水痘(水ぼうそう) 1歳～3歳未満児	指定医療機関 ・杉山医院 ・Nキッズレディースクリニック ・とよ山内科クリニック ・わかばファミリークリニック ・まき小児科 ・いしぐるクリニック ・かしの木こどもクリニック および北名古屋市、清須市の指定医療機関

成人保健

成人健康相談	10月28日(水) 午後1時30分～午後2時30分	住民の方	保健センターに直接お越しください。
こころの健康相談	10月30日(金) 午前10時～正午	住民の方	事前に保健センターに予約してください。