



みんなの 保健センター

むし歯のない子の紹介

これからもいい歯でね!

3歳児健診にて (5月10日実施)

①むし歯をつくらないように、日頃気をつけていることは?
②わが子の自慢できることは?



武田 柚稀ちゃん(派立上)

- ①食べたらずぐ歯みがきをする
- ②ひょうきんで明るく人見知りしないところ

大西 楓ちゃん(新町2)
①仕上げ磨きをしています。
②元気で活発な所



いっしょに体を動かそう!

日頃運動不足を感じている方、体力の衰えを感じている方、体脂肪が気になっている方、もっと健康になりたい方、ストレス発散したい方、……いっしょに運動してみませんか?筋力・体力は何歳からでも向上します。いつまでも元気に動けるように、筋力、骨密度、体力の貯金を始めましょう!

◆とき…毎週火曜日、午後3時開始(〜4時30分頃)

◆ところ…中泊町体育センター

◆内容…ストレッチ、体力、バランスを高めるための運動等

◆講師…健康運動指導士

◆対象…中泊町民ならどなたでも(ただし65歳未満の方)。

また、持病があり治療中の方は、参加の可否を主治医に確認のうえご参加ください。

◆申込先…中里保健センター

(☎57-3920)

興味のある方

はお問い合わせ、

ご見学、お試

参加下さい。



女性の健康相談及び 不妊専門相談センター のご案内

女性の健康相談を行っています。相談内容は、思春期、妊娠・避妊、不妊、メンタルケア、婦人疾患、更年期障害、性感感染症、女性の健康に関する一般的な相談です。

相談日は、毎月第4水曜日です。詳しくは、五所川原市保健所・健康増進課まで。

☎0173-34-2108

療育相談のお知らせ

発育や発達などで心配のあるお子さんや小さく生まれたお子さんに対し、身体発育や運動発達、栄養などについて小児科医や保健師、栄養士等が相談を行います。また、病気により長期にわたり療養を必要とする子どもたちや保護者の方々を対象に病気等についての悩みや不安の相談も行います。

相談日は、偶数月の第3水曜日に開催しています。詳しくは、五所川原保健所・健康増進課まで。

☎0173-34-2108

思春期・青年期本人 グループのご案内

*思春期・青年期本人グループとは……

近年、ひきこもりを初めとした青年期の心の問題が取り上げられています。多くの青年が対人関係や自分の性格、仕事などに疑問を感じたり、悩んだりしています。思春期・青年期本人グループは、そのようなお互いの思いや悩み、不安を話しあったり、共に様々な体験のできる場を提供します。

*対象…対人関係、仕事などの悩みを持つ15歳〜30歳位の青年。

*開催月日・時間…毎月第2・第4水曜日、午後1時〜3時

家以外に「居場所」があること、時間を過ごせる場所があることは、社会へ参加していく大きなステップのひとつとなります。行ってみようかな……と思ったら、まずは連絡をしてみてもいいかが……?

*申込先…青森県精神保健福祉センターまで連絡

ください。(☎017

87-3951)





《生涯を通じた

《お口の健康が大切です》

私たちの生涯には、それぞれの年代に特有な歯や歯ぐきの障害となる問題が横たわっています。

〔胎生児期〕

～お母さんの健康は

赤ちゃんの健康～

妊娠して第7週で乳歯の芽が
でき始めます。お母さんは栄養
のバランスがとれた食事を心が
けましょう。

〔乳幼児期〕

～お父さん、お母さん点検

みがきをしてあげましょう～

きれいに生えそろうた乳歯は
永久歯の健康にも関わってきま
す。生活リズムの基本を確立す
る時期です。しっかり食べるこ
と、ブクブクうがいやハミガキ
の基本をマスターさせてくださ
い。

〔学童期〕

～さあ

永久歯が芽生えます～

乳歯列の後ろに6歳臼歯が姿
を見せます。

この時期は、乳歯と永久歯が
混ざりあって、歯並びがそろっ
ていないので、歯ブラシの届き
にくい歯が多くなります。むし
歯になりやすいのできちんと歯
みがきしましょう。

〔思春期〕

～規則正しい生活を～

永久歯列が完成し、かみ合わ
せが安定します。間食なども増
え、お口の健康に対する意識が
薄らぐ時期です。

歯肉炎が増加する時期ですか
ら時には自分の歯ぐきチェック
をしてみましょう。

〔成・壮年期〕

～我慢しても

症状は悪化します～

仕事に家庭に忙しいことによ
う。わずかな症状を我慢してい
ませんか。

歯周病で多くの方がこの時期
に歯を失います。ストレスなど
からの「歯ぎしり」は歯周病を
一層悪化させますよ。

歯を失った状態での食事は、
胃腸の負担を大きくさせますの
で治療しましょう。

〔老人期〕

～おいしい食事楽しい会話

をしていますか？～

よくかむと唾液もよく出て周
囲の筋肉にもハリがあります。

おいしく食べたり、楽しく話し
たりすることは若さを保つ秘訣
です。自分の歯を残すため、歯
の根の部分にむし歯が多発しや
すいので注意しましょう。

ピッター合った入れ歯は周囲
の歯や歯肉をいためません。定
期的に調整してもらい、入れ歯
は清潔に管理しましょう。

80歳になっても自分
の歯を20本保とう!!



平成19年度
よい歯のシニアコ
ンテストの実施に
ついて



対象は、満60歳以上の県民の
方ならどなたでも。ただし、過
去の本コンテストにおいて、優
秀賞または8020認定者とし
て受賞した者を除きます。

ぜひ、歯に自信がある方、自
薦他薦は問いません。応募して
みませんか？

詳しくは、中里保健センター
まで問い合わせ下さい。

(☎57-3920)

世界保健機関(WHO)は、

毎年5月31日を
「世界禁煙デー」

と定めています。

また、厚生労働省では、

5月31日～

6月6日までを

「禁煙週間」

としています。



職場・家庭において
も、喫煙場所以外で
は吸わないようにし
てくださいね。

