◆心と身体の健康セミナー◆

められないのは本人の意志が弱いから





お酒は生活に豊かさと潤いを与えてくれる一方、飲み方を間違えば 依存症など健康障害につながります。この機会に学んでみませんか?

11月20日(日) 午後1時~4時(開場 午後0時15分~)

弥富市総合社会教育センター1F 中央公民館ホール

お酒でお困りのご本人やご家族、

アルコール健康障害に関心のある方

講 師 刈谷病院 副院長 菅沼直樹 氏・愛西断酒会 講演会セミナー

愛西断酒会 弥富支部

弥富市·弥富市教育委員会·弥富市社会福祉協議会·津島保健所·JA愛知厚生連 海南病院

問い合わせ先 愛西断酒会事務局 上之憲一 ☎65-5255

《健康増進コラム》 ~ 第104回 ~

11月は乳幼児突然死症候群(SIDS)」 の対策強化月間です

乳幼児突然死症候群(SIDS)とは、それまで元気だった赤ちゃん が、事故や窒息ではなく睡眠中に突然死亡する病気です。日本では、 およそ6,000人~7,000人に1人の割合で発症し、生後2か月から6 か月に多いとされています。まれに1歳以上でも発症することがある ので、右の3つで発症リスクを下げましょう。

①うつぶせ寝は避ける:うつぶせ寝はあおむけ寝よりSIDSの発症が高 いと言われます。

②たばこはやめる:両親が喫煙する場合は、そうでない場 合の約4.7倍もSIDSの発症率が高いので、禁煙するこ とはもちろん、妊婦や乳児のそばで喫煙を避けましょう。

③できるだけ母乳で育てる:母乳で育つ赤ちゃんは、人工栄養の赤ちゃ んと比較して発症率が低いといわれています。人工乳がSIDSを引 き起こすものではありませんが、できるだけ母乳で育てるようにし ましょう。 市役所健康推進課(内線412・413)

★弥富市健康増進計画ホームページ★ (http://www.city.yatomi.lg.jp/kurashi/1000209/1000210/1000214.html) ぜひご覧ください。

月号 その 411

成長期の矯正歯科治療

矯正歯科治療は大人になってからでも受けることができ ますが、幼少期から治療を受けることで、歯並び噛み合 わせをより理想的な状態に改善できるケースが多くみられ ます。

骨の成長が止まってしまった大人の場合は、アゴの骨の 大きさは手術以外ほとんど変えることができませんが、ま だ成長段階にあるこどもの場合は治療によって上下のア ゴの成長を抑制したり促したりして、コントロールすること でバランスを整えることが可能となり、骨格的な改善をは かることができるからです。

また、使用する矯正装置も比較的シンプルなもので済 むことが多く、永久歯より乳歯のほうが動きやすいため、 弱い力で歯を動かすことができ、痛みが大人に比べて弱 いとされており、早期治療のメリットでもあります。

加えて、出っ歯のこどもは日常生活の中で上の前歯を



ぶつけやすく、早期治療を行うことでこうした リスクを軽減できるといわれ、転倒などによる 歯の損傷を回避でき、ケガの予防につながり ます。歯並び噛み合わせが悪いと発音や呼吸 にも影響を与えるとされ、早期に改善をしておくとより効 果的です。

逆にデメリットとしては、治療期間の長さが挙げられま す。通常、早期治療と本格治療をセットで行うことが多い ため、早期治療後の経過観察を含めると、幼少期から始 めた矯正歯科治療は成長発育が終わるまで続くことになり

そのため、お子さん自身が治療に前向きではない場合 などは、歯のお手入れ不足からむし歯ができやすくなって しまいます。また、取り外し式の装置などを使用する際は、 患者さんであるお子さんの協力が必要となり、成果や期 間などに影響を与えます。治療途中で十分な協力が得ら れにくくなる可能性もあります。周囲のご家族のサポート でお子さんのやる気を持続させてあげることが大切です。

海部歯科医師会

乳効児健診やBCGは保健センターで実施します。お間違えのないようにお越しください。 母子健康手帳をお持ちください。 ▼問い合わせ先: 市役所健康推進課(内線411~413)

| 母子保健 | 実施日 | 受付時間 | 対 象 者 | 内容など | 場所 | |
|-----------------|--------|-------------------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------|----------|
| 3~4か月児健康診査 | 8日(火) | 13:00~13:40 | 対象の方には個別通知でご案内します。 | | | |
| 1歳6か月児 | 7日(月) | 13:00~13:30 | 1歳6~7か月頃のお子さん | ・対象月でも人数調整のため翌月 に変更することがあります。 | | |
| 健康診査 | 28日(月) | 13.00 - 13.30 | を対象に個別通知します。 | ・お子さんの誕生日により、受付 | | |
| 2歳児 ピカピカ歯科教室 | 30日(水) | 9:10~ 10:00 | 26年11月出生児 | 時間が異なります。詳しくは個別通知をご覧ください。 | /□ // * | 母子健康手帳持参 |
| 3歳児健康診査 | 10日(木) | 13:00~13:30 | 3歳1~2か月頃のお子さん を対象に個別通知します。 | | 保健 センター | 康手 |
| フ 級 ル 陸 豚 砂 且 | 24日(木) | 13.00 913.30 | | | | 帳 |
| 離乳食講習会 | 9日(水) | 前期 9:15~ 9:30 | 28年5月出生児 | ・管理栄養士による離乳食の話 ・予約制です。希望の方は事前に | | 参 |
| (要予約) | 後期 | 後期 10:45~11:00 | 生後9か月 (3回食)頃の児 | ご予約ください。 | | |
| 1歳児親子教室 | 15日(火) | 9:15~ 9:30 | 27年11月出生児 | ・生活習慣や歯みがきの話、親子 遊びなど(個別通知します) | | |

※母子健康手帳:月~金曜日、8:30 ~ 17:15(土・日・祝日を除く)に随時保健センターで交付します。

母子健康手帳交付については、個人番号(マイナンバー)の記入が必要となりますので、本人確認ができるもの(運転免許証など)と「通知カード」 または『個人番号カード』のいずれかを提示してください。

※子育て相談:保健師による個別相談を行います。事前に保健センターに電話などでご予約ください。

※一般不妊治療費助成:一般不妊治療(人工授精)に要した費用の一部を助成します。保健センターへお問い合わせください。

| | 予防接種 | 実施日 | 受付時間 | 対 象 者 | 内容など | 場所 | |
|--|------|--------|--------|-----------------------------|---------------------------------|------|--|
| | BCG | 11日(金) | 13:45~ | 生後1歳に至るまでの間にあるお 子さん | 予約制 健康推進課(保健センター)へ電話にて | 保健 | |
| | | 25日(金) | 14:15 | (標準的な接種期間:生後5か月~8か月に至るまでの間) | 予約をしてください。 ※各日とも先着20名です。 | センター | |

※詳しくは、平成28年度予防接種年間予定表をご覧ください。

| 歯科保健 | 対 象 者 | 実施期間 | 受診料 | 受診方法 | 場所 |
|---------------|-----------------------|--|-----------|--|--|
| 歯周病検診 | 20歳以上の方 | 歯周病検診は 平成29年3月 31日までのご 利用となりま | | ・検診が受けられる歯科医院一覧(「平成28年度弥富市健康増進事業のご案内」を参照)に電話で予約し、受診してください。 | |
| 妊産婦歯科 健康診査 | 妊娠中の方 産後1年以内の方 | | 31日までのご 無 | 無料 | ・受診時には「保険証」を持参してください。 ・受診時には「保険証」を持参してください。 ※妊産婦の方は、受診時に妊産婦歯科健康診 査受診票、母子健康手帳をお持ちください。 |
| 節目歯科無料 クーポン検診 | 40、45、50、 55、60歳の方 | す。 | | ※節目歯科無料クーポン検診対象者の方には、 5月に詳細案内を郵送しています。 | |

| 成人保健 | 実施日時 | 内 容 な ど | 対象者 | 場所 |
|------|-------------------------------------|---|-----|------|
| 健康相談 | 随時 (土・日・祝日を除く) 8:30~17:00 | 生活習慣病など体や心の健康について心配がある方に、 保健師が個別に相談に応じます。 | | |
| 栄養相談 | 不定期 (土・日・祝日を除く) 9:30~13:30 (要予約) | 食事や栄養に関することについて、管理栄養士と一緒に考えてみませんか。※開催日は保健センターにお問い合わせください。 | 住民 | 保健 |
| 歯科相談 | 随時 (土・日・祝日を除く) 9:00~15:00 (要予約) | お口のケアや口腔機能アップについて歯科衛生士が個別 に相談に応じます。 | | センター |
| 禁煙相談 | 随時 (土・日・祝日を除く) 9:00~15:00 | 禁煙方法を保健師と一緒に考えましょう。 | | |

[※]健康手帳:月~金曜日、8:30~17:15(土・日・祝日を除く)40歳以上の方に随時保健センターで交付します。 ※保健センターでは、住民の皆さんにより良い生活をしていただくために、家庭訪問を行っています。

地区担当の保健師がうかがいますので、体のこと、生活のことなど何でもお気軽にご相談ください。





