

※乳幼児健診は保健カレンダー（保存版）をご覧ください。

健康まつぶし21

歯の健康 ～皆さんのお口の中は健康ですか？～

◎ 一人平均むし歯本数の変化

	1歳8カ月	3歳4カ月	小学生
平成18年	0.16本	1.34本	0.86本
目標値	0.1本以下	1.0本以下	0.4本以下
平成22年	0.10本	0.60本	1.17本

小学生における一人平均むし歯本数が多くなっています。むし歯の予防と早期治療に努めましょう。

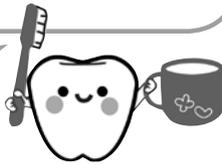
食後の歯みがきは  
忘れないでくださいね！



◎ 乳幼児のむし歯予防

- 1日1回、寝る前に仕上げみがきをしましょう
- フッ化物を利用しましょう
- お菓子やジュースなど、甘い物に注意しましょう

よく噛んで食べると  
歯が丈夫になります！



※かかりつけの歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。

◎ 歯周疾患の予防

＜セルフケア＞

- 毎日正しくブラッシングし、歯垢を取り除きましょう
- 歯みがき後、鏡で歯ぐきをチェックする習慣をつけましょう
- デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを利用しましょう
- 規則正しい食事をし、間食やジュース類をダラダラ摂ることはやめましょう
- 禁煙・節煙をしましょう

＜プロフェッショナルケア＞

- 1年に1回以上、歯科医院に受診し歯垢を除去しましょう
- 毎年歯科健診を受けましょう

相談コーナー

相談はそれぞれ専門の方があたります

● ころの相談（予約が必要です）

日 時／4月1日(月)、15日(月)

いずれも午後1時30分～4時

場 所／保健センター

※不安・不眠・イライラ等でお困りの方

問合せ／保健センター ☎992-3490

● 栄養相談（予約が必要です）

日 時／4月3日(水)午前9時30分～11時

場 所／保健センター

問合せ／保健センター ☎992-3170

● 健康(育児)相談

日 時／4月3日(水)、17日(水)

いずれも午前9時30分～11時

場 所／保健センター

問合せ／保健センター ☎992-3170

休日当番医（午前9時～正午）

電話でご確認の上、受診してください。

4/7(日)	宮里医院	内	991-2911
14(日)	津田医院	内	993-3111
21(日)	ねもとレディースクリニック	婦・産・内	991-5216
28(日)	ふれあい橋クリニック	脳外・内	991-1300
29(月)	岡村クリニック	内	991-7203
5/3(金)	埼玉筑波病院	内・外	992-3151
4(土)	埼玉野村病院	内・外	992-0411
5(日)	埼玉筑波病院	内・外	992-3151
6(月)	埼玉野村病院	内・外	992-0411

小児時間外(初期救急)診療 (受付時間 午後7時～9時30分)

事前に電話で患者さんの状態を伝えてから受診してください。

4/3(水)	宮里こどもクリニック	991-5010
4(木)	津田医院	993-3111
16(火)	ねもとレディースクリニック	991-5216
17(水)	宮里こどもクリニック	991-5010
5/1(水)	宮里こどもクリニック	991-5010
2(木)	津田医院	993-3111

※上記以外の診療は、吉川市内の医療機関で実施しています。  
詳細は小児時間外(初期救急)診療体制についてのお知らせ(保存版)又は町ホームページでご確認ください。