

むし歯・歯周病を 予防しよう!

歯と口の健康週間
6月4日～10日

天草市のむし歯をもっている子どもは、年々減少していますが、全国や熊本県と比べると多い現状です。乳歯がむし歯になると、噛む力や発音、永久歯の歯並びに影響します。

むし歯を予防するには、甘いものを控え、だらだら食いをせず、歯みがきでむし菌を取り除くことが大切。

かかりつけ医で定期的に歯科検診や歯石除去を行い、むし歯を予防しましょう。



食中毒にご注意!

これから、食中毒が発生しやすい季節になります。食中毒予防の3原則である食中毒菌を「つけない・増やさない・消滅させる」を心がけましょう。

食中毒予防のポイント

つけない

- 手や食品、調理器具などをしっかり洗う
- 食品はラップなどで包み、新鮮かつ衛生的に保存する

増やさない

- 作った料理はできるだけ早く食べる
- 室内に放置せず、冷蔵庫に保存する

消滅させる

- 食中毒の原因となる菌はほとんどが熱に弱いので、食品の中心部まで十分に加熱する
- 調理器具は定期的に消毒する

天草市健康フェスタ

とき 6月15日(土)
9:30～16:00(受付は15:30まで)
ところ 天草市民センター体育館、
展示ホール他

健康ポイント
45P

●歯科コーナー (13:00～)

- ・歯科検診と相談・歯垢染め出し
- ・ブラッシング指導 など

●チェックコーナー

- ・骨密度測定(偶数年齢の人)・血管年齢測定
- ・体力・ロコモ予防チェック(13:00～) など
- ※骨密度、血管年齢測定は整理券を配布。

●相談コーナー

- ・健康・栄養相談・薬のよろず相談
- ・タバコ・禁煙よろず相談と肺年齢測定
- ・心の健康相談 など

●体験コーナー

- ・ニュースポーツ体験
- ・石膏模型の色付け体験 (13:00～)
- ・天草拓心高校モイナハンドマッサージ (9:30～12:00) など

●すこやか親子の健康コーナー[展示ホール]

- ・ハイハイ競争(10:00受付)
- ・子どもの身体計測・母子相談
- ・ファミリーカフェ体験会 (11:30～)
- ・キッズコーナー など



閩天草中央保健福祉センター ☎0620

7月の健康ごよみ

健診対象	日	対象地区	健診会場	備考
3・4カ月児 (H31.3月生まれ)	7/9(土)	本渡・新和・五和・天草	中央セ	
	7/18(土)	牛深(向辺田を含む)・河浦	牛深支所	
	7/24(土)	有明・御所浦・倉岳・栖本	東保セ	
7・8カ月児 (H30.11月生まれ)	7/11(土)	本渡・新和・五和・天草	中央セ	
	7/18(土)	牛深(向辺田を含む)・河浦	牛深支所	
	7/23(土)	本渡・新和・五和・天草	中央セ	
1歳6カ月児 (H29.12月生まれ)	7/24(土)	有明・御所浦・倉岳・栖本	東保セ	
	7/16(土)	本渡(志柿・瀬戸・下浦を除く)・新和・五和	中央セ	●牛深・天草・河浦地区の平成29年12月～平成30年1月生まれは、8月に実施予定
7/17(土)	本渡(志柿・瀬戸・下浦)・有明・御所浦・倉岳・栖本(平成29年11～12月生まれ)	東保セ		
5歳児 (H26.6月生まれ)	7/4(土)	本渡(志柿・瀬戸・下浦を除く)・新和・五和	中央セ	
	7/18(土)	本渡(志柿・瀬戸・下浦)・有明・御所浦・倉岳・栖本	東保セ	
	7/25(土)	本渡(志柿・瀬戸・下浦)・有明・御所浦・倉岳・栖本(平成26年5～6月生まれ)	東保セ	

※「健康相談」は33ページの相談窓口コーナーに掲載しています。

閩【中央セ】天草中央保健福祉センター ☎0620
【東保セ】天草東保健福祉センター ☎663355
【西保セ】天草西保健福祉センター ☎793301

天草市産前産後サポート事業

ハハトコ

参加無料

子ども連れOK

*マタニティ・ファミリーカフェ
6月13日(木)10:30～12:30

ところ:天草町下田南(旧下田南小近く)※詳細はお尋ねください。
産前ママと産後ママとの交流会。聞きたいこと・知りたいこと話
しましょう。助産師相談あり・ランチあり。

*ファミリーカフェ体験会
6月15日(土)11:30～

ところ:天草市民センター展示ホール
赤ちゃんと一緒に遊ぼう!パパもどうぞ。
助産師相談あり。

*マタニティサークル
6月27日(木)10:30～12:30

ところ:わわわのおうち(本渡町広瀬)
マタニティさんのための学びと交流。
マタニティヨガ・ランチ交流あり。

いずれも
前日までに
お申込みを

申 閩 NPO法人子育てネットワークわ・わ・わ ☎080(2741)6382