

Series
Vol.134

健康コラム 1歳までに心がけること

by 健康推進係 歯科衛生士

赤ちゃんは、はじめ母乳やミルクを飲んで育ちます。母乳を飲む時は、唇や舌、頬の筋肉を巧みに使って飲んでいきます。さらに筋肉を発達させて、顔面やあごの発育を促しています。また徐々に全身の筋肉もついてきて、首が座り、寝返りやお座り、ハイハイなどができるようになっていきます。

離乳食を始める目安

- 内臓の機能が発達する生後5カ月頃から
- 首が据わり、椅子に座れること
- 下あごの開け閉めをよくする
- 舌をあまり出さなくなる
- 食べたそうに口をもぐもぐ動かす
- 哺乳反射が消えること

食べることは、学習してできるようになっていきます。スプーンなどの道具を使って口に運ばれたものを唇でとらえ、舌の動きで喉に送り込むゴックンから始まります。そして月数や、唇や舌などの動きをみながら離乳食の形態をあげていきます。

7カ月頃から、歯が生え始めますが、離乳食後に白湯などスプーンで与えたり、濡らしたガーゼで歯をふいてあげましょう。食べる練習を始めると、果汁やイオン飲料など与えたりくなりますが、離乳食が進まなくなったり、むし歯の原因になるので注意が必要です。

10月 健康カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	個別健診・ミニドック					
		母子手帳交付			6カ月児相談	
7	8	9	10	11	12	13
	個別健診・ミニドック					
		母子手帳交付	1歳6カ月児健診		1歳児相談	
14	15	16	17	18	19	20
	個別健診・ミニドック					
		母子手帳交付	3歳児健診	離乳食教室		
21	22	23	24	25	26	27
	個別健診・ミニドック					
		母子手帳交付	2歳児健診			
28	29	30	31			
	個別健診・ミニドック					
	心が元気になる相談室					

個別健診・ミニドックについて 12/28 まで

指定された医療機関にて個別に受ける健診です。

【個別健（検）診の種類】

- ・特定健診・子宮がん検診
- ・胃がん検診・乳がん検診
- ・大腸がん検診

【ミニドック】

特定健診、肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、腹部超音波検診（エコー）、前立腺がん検診（男性のみ）のセット検診です。

※受診票がない方は保健課までご連絡ください。

※ 12/28 まで受診できます。

保健課

☎ 0986-76-8806

★心が元気になる相談室 カウンセラー：勝吉恵美子 先生（臨床心理士）

健康のこと、ご家族のことなど、お気軽にご相談ください。

開催日：10月29日（月）午後1時30分～ 場所：末吉中央公民館

※ご予約は財部：福祉課 ☎ 0986-72-0936 末吉：介護福祉課 ☎ 0986-76-8807

大隅：保健福祉課 ☎ 099-482-5925 まで



80 歳になっても 20 本以上、自分の歯！

8020 達成 おめでとうございます

8 月 26 日、第 14 回曾於市社会福祉大会が末吉総合センターで開催され、各種功労者表彰や感謝状贈呈が行われました。その中で 8020 達成者の表彰があり、33 名の方が表彰されました。8020 を達成するには、小さい頃からの規則正しい食習慣と手入れが大切です。また、かかりつけ歯科医を決めて定期検診を心がけることは健康寿命の延命につながります。口は、全身の健康の入り口です。みなさんも歯と口の健康づくりに心がけましょう。

8020 達成者 (敬称略) 年齢：平成 30 年 12 月 31 日時点

氏 名	年齢と本数
加世田 ユキエ	87 歳で 25 本
佐 藤 政 止	85 歳で 20 本
塘 ナツ子	84 歳で 20 本
内 村 優	84 歳で 25 本
古手川 カズ子	83 歳で 23 本
馬 庭 周 一	82 歳で 27 本
永 吉 利 美	82 歳で 24 本
中 村 ヒサ子	82 歳で 22 本
馬 庭 常 子	82 歳で 20 本
増 元 康 夫	82 歳で 24 本
上 村 時 盛	81 歳で 21 本
中 原 義 輝	81 歳で 23 本
川 村 次 男	81 歳で 27 本
内 村 セ キ	81 歳で 29 本
久木田 文 雄	81 歳で 25 本
大川内 イチ子	81 歳で 20 本
津 留 与三郎	81 歳で 29 本
岩 切 怜 子	81 歳で 27 本
津 留 軍 治	80 歳で 28 本

氏 名	年齢と本数
佐 野 サキ子	80 歳で 30 本
岩 切 良 虎	80 歳で 27 本
中 島 律 子	80 歳で 24 本
大休寺 シヅ子	80 歳で 23 本
山 下 義 徳	80 歳で 24 本
森 園 育	80 歳で 21 本
西 富 八重子	80 歳で 24 本
濱 崎 ヨ シ	80 歳で 27 本
末 川 正 光	80 歳で 26 本
岩井田 禮 子	80 歳で 27 本
吉 松 壽 久	80 歳で 28 本
新 ナリ子	80 歳で 25 本
丸 野 マスエ	80 歳で 25 本
田 原 清 美	80 歳で 32 本

