

Series Vol.133

健康コラム マイナス1歳からはじめる

by 健康推進係 歯科衛生士

むし歯は、お口の中のむし歯菌Ⅱ  
ミュータンス菌が原因のひとつです。  
ミュータンス菌は糖分から「酸」を  
作り出して歯を溶かしてしまいます。  
ミュータンス菌さえいなければ……  
ミュータンス菌はどこから来るの？  
生まれたばかりの赤ちゃんの口の中  
にはミュータンス菌は存在しません。  
ミュータンス菌は、周囲の大人から唾  
液を介して感染します。その時期は、  
歯が生え始めてから2歳半くらいまで  
にほぼ定着する（住み着く）とも言わ  
れています。  
また、母親にむし歯が多い場合、歯  
科治療や歯みがき習慣がなく、こども  
もむし歯が多い傾向にあります。こども  
ものむし歯予防のために周囲のおとな  
ができることは、できるだけむし歯菌  
の感染を遅らせることです。  
**赤ちゃんが生まれる前にできること**  
①お父さんお母さんは、むし歯の治療  
や定期検診と日々の口腔ケアに心がけ  
ましょう。  
②キシリトールを活用しましょう。  
**赤ちゃんが生まれてからできること**  
①スプーンや箸はお子さん専用を使い  
ましょう（共有しない）  
②食べ物や飲み物を与えない  
③砂糖が入った食べ物や飲み物をダラ  
ダラ与えない  
マイナス1歳からはじめるむし歯予防  
は、周囲の大人の生活習慣の改善です。

9月 2018 健康カレンダー

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

個別健診・ミニドック

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。

結核健診(65歳以上)

各地域を結核健診バスが回って肺のレントゲンをとります。

※各地域の健診時間が決まっています。お問い合わせは保健課まで。

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：9月25日(火) 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

