



歯

6月4日(金)～10日(木)は「歯の衛生週間」。
6月4日(金)は「むし歯予防デー」です。

むし歯の予防は家庭での心がけが大切です。
次の3つのポイントに注意し、むし歯を予防
しましょう。

市保健所保健予防課 ☎(883)1174

親子で定期健診。むし歯予防！



1 糖分の取りすぎに注意しよう

家庭で規則正しい生活習慣を身に付け、だらだら食いや、間食を減らしましょう。特に甘いお菓子や甘い飲み物(ジュース、炭酸飲料、スポーツ飲料、乳酸飲料など)の取りすぎに注意しましょう。



2 むし歯菌を減らそう

●食後の歯磨き習慣を身に付けよう

食事やおやつを食べ終わったら歯磨きをして、プラーク(歯垢)を取り除き、むし歯菌を減らしましょう。

●定期健診を受けましょう

かかりつけの歯医者さんを持ち、定期的に歯科健診を受けてむし歯の早期発見・治療を心がけましょう。



2歳児歯科健康診査

2歳になった日から2歳2か月になる前日までのお子さんが対象です。受託医療機関(母子健康手帳別冊に記載)で受診できます。健診は無料です。詳しくは、市保健所保健予防課へお問い合わせください。☎(883)1174



3 強い歯を作ろう

強い歯を作るため、カルシウムやたんぱく質、食物繊維を積極的に食事に取り入れましょう。

また、歯を強くする働きがあるフッ素(フッ化物)を上手に活用することで、むし歯になりにくい強い歯を作ることができます。

※フッ素は化学的に合成された物ではなく、土壌や海水、生物、食品にも含まれる自然環境物質です。

フッ素のむし歯予防効果

- ①むし歯菌の酸に溶けにくいよう歯を強くします
- ②むし歯菌が出す酸で溶けた歯を修復する作用(再石灰化)を助けます
- ③むし歯菌が酸を出す働きを抑えます

フッ素を利用したむし歯予防

フッ素入り歯磨き剤を使った歯磨きや、フッ素塗布(スプレーやジェル)、フッ素洗口など。家庭でできるものと歯医者さんなどで行ってもらうものがあります。詳しい内容については、お近くの歯医者さんにご相談ください。

親子よい歯のコンクール

入賞者が決定しました

5月15日、市保健センターで親子よい歯のコンクールが開かれました。平成21年度に3歳児健康診査を受けた2,377人の中から、むし歯が一本もなかった親子14組が入賞しました。

優秀賞 齋藤美穂・虎汰郎(保護者・お子さん)

- 安藤悠紀子・一輝
- 一関春美・釉椰
- 小川あずさ・こゆき
- 公地圭子・美鈴
- 佐々木由美子・愛
- 佐藤美幸・優生
- 鷺見三佳・りん
- 館洞早智子・百音
- 名古屋麻衣子・美羽
- 歩仁内ゆかり・のの
- 松田亜希子・光希
- 松田京紅・友香莉
- 渡邊澄・貴登

(敬称略)



★優秀賞を受賞した齋藤美穂さん・虎汰郎ちゃん親子は、秋田市代表として6月6日に行われる県のコンクールに出場します。



優良賞



ポリオ 予防接種

★ポリオ…「小児マヒ」とも呼ばれ、ポリオウイルスによっておもに手足に麻痺を起こす病気です。国内での感染は報告されていませんが、インド、アフリカなどでは現在も流行しています。これらの地域で日本人が感染する可能性があるため、予防接種を受けておくことが大切です。

ポリオワクチンは、生後3か月から7歳6か月までの間に41日以上の間隔をおいて2回飲んで完了します。医師の診察もありますので、必ず保護者がお連れください。投与を受ける場合は保護者の署名が必要です。

また、市でお配りした「予防接種と子どもの健康」をお持ちのかたは、それを読んでからお越しください。ワクチン投与前後30分は、飲食しないでください。

※1歳以上で2回目のポリオワクチンを受けるかた…先に「麻しん風しんワクチン」を受け、27日以上の間隔をあけてからポリオの予防接種を受けてください。

受付時間▶ 午後1時30分～2時15分

用意する物▶ 母子健康手帳、ポリオ予診票

※予診票は母子健康手帳別冊に折り込んであります。受診当日に記入し、別冊から切り離してお持ちください。予診票をお持ちでないかたには、当日会場でさしあげます。

受けられないお子さん

- ▶ 熱がある ▶ 下痢をしている
 - ▶ 重い急性疾患にかかっている ▶ 予防接種でアナフィラキシー(※)を起こしたことがある
 - ▶ その他医師が不適当と判断した場合
- ※通常、接種後30分以内に起こるひどいアレルギー反応で発汗、顔の腫れ、じんま疹、吐き気などの症状に続き、ショック状態になるような激しい全身反応。

医師と相談が必要なお子さん

- 次のいずれかに該当するお子さんは、予診する医師の参考として診断書が必要な場合があります。あらかじめ主治医とご相談ください。
- ▶ 心臓疾患・腎臓疾患・肝臓疾患・血液疾患・発育障がいなどで治療や指導を受けている
 - ▶ 何らかの予防接種後2日以内に発熱・発疹・じんま疹などアレルギーを思わせる異常があった
 - ▶ 予防接種の接種液成分(抗生物質、安定剤に使うゼラチン)に対してアレルギーがあるとされたことがある
 - ▶ けいれんを起こしたことがある
 - ▶ 免疫状態の異常を指摘されたことがある。また、近親者に先天性免疫不全症のかたがいる

会場	日程	対象地区
市保健センター	7月2日(金)	外旭川、新藤田、横森、旭川、濁川、添川、太平、仁別
	7月6日(火)	將軍野、広面、柳田、蛇野、下北手、桜桜ガ丘、桜台、大平台、上北手、山手台
	7月16日(金)	泉、中通、南通、東通、楷山
	7月21日(水)	八橋、寺内、牛島、大住
	7月28日(水)	旭南、旭北、山王、茨島、川元、川尻、卸町
	7月29日(木)	千秋、保戸野、高陽、大町、手形、手形山
	7月30日(金)	各会場で受けられなかったかた
アルヴェ4階	7月22日(木)	秋田駅周辺
土崎支所	7月8日(木)	土崎港、港北
	7月14日(水)	飯島、將軍野、下新城、上新城、金足
西部市民サービスセンター	7月9日(金)	新屋北部(勝平小学校区)
	7月15日(木)	新屋南部(日新小学校区)、浜田、豊岩、下浜
御野場地域センター	7月1日(木)	御野場、御所野、四ツ小屋
	7月13日(火)	仁井田、大住
河辺総合福祉交流センター	7月23日(金)	河辺
雄和公民館	7月7日(水)	雄和

※指定日にお子さんの年齢が3か月未満の場合、3か月になってから都合のよい会場で受けてください
 ※河辺・雄和地区以外は駐車場が狭いです(アルヴェの駐車場は有料です)

●他の予防接種との間隔

▶ **三種混合・二種混合・B型肝炎・日本脳炎・インフルエンザ、ヒブ(Hib)の予防接種を受けたお子さん**…6日以上の間隔をあけてポリオを受けてください

▶ **BCG・麻しん・風しん・水痘・おたふくかぜの予防接種を受けたお子さん**…27日以上の間隔をあけてポリオを受けてください

▶ **今回、ポリオを受けるお子さん**…接種後、他の予防接種まで27日以上の間隔をあけてください

▶ **生後3か月以上6か月未満でBCG未接種のお子さん**…先にBCGの接種を受けてから、27日以上の間隔をあけてポリオを受けてください

問い合わせ 市保健所健康管理課 ☎(883)1179

昭和50～52年生まれのかたへ



昭和50～52年生まれのかたは、ポリオの免疫を持っている割合が、他の年齢層に比べて低いことがわかっています。右記の場合は、再度、ポリオワクチンの予防接種を受けることをおすすめします。

問い合わせ 市保健所健康管理課 ☎(883)1179

家庭内のお子さんがポリオ予防接種を受ける時期…まれにポリオの予防接種を受けたお子さんから家庭内感染することがあるので、お子さんと同時期に接種を受けてください

ポリオウイルス常在国に渡航するとき…インド、アフリカ諸国など

この予防接種は、任意の予防接種(有料)です。実施日は下記のとおりです。直接、各病院へお申し込みください。

- 市立秋田総合病院 ☎(823)4171 ▶ 毎月第3月曜日 (第3月曜日が閉院日の場合は第4月曜日)
- 秋田組合総合病院 ☎(880)3000 ▶ 毎月第3木曜日 (日程が変わる場合がありますので申し込みはお早めに)

申し込み