

# 保健だより

市保健センター  
TEL322・3551  
FAX322・4145

## ◆乳児相談◆ ※料金は無料です。

日 程	場 所	受付時間
6月5日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時 <small>※離乳食講習会(7～9カ月児)を同時に行います。</small>
6月19日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
6月22日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
7月3日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

※1歳未満のお子さんの身体測定、育児相談を行います。  
※母子健康手帳をご持参ください。

## ◆子育てポンプくらぶ◆ ※料金は無料です。

日 程	場 所	内 容	受付時間
6月5日(火)	市保健センター	小麦粉ねんどあそび ※着替え準備が必要	午後1時30分～2時
6月19日(火)	坂野公民館	バルーンあそび	午後1時30分～2時
6月20日(水)	市保健センター	水風船あそび ※替え準備が必要	午前9時30分～10時
7月3日(火)	市保健センター	七夕飾り	午後1時30分～2時

【対象】市内在住の1歳～就学前のお子さんとその保護者

## ◆乳幼児健診◆ ※料金は無料です。

健診の種類	該 当 児	日 程	受付時間
3～4か月児健診	平成24年2月1日～平成24年3月14日生	6月14日(木)	各健診共通
1歳6か月児健診	平成22年12月生	6月26日(火)	午後1時20分～1時40分
9～10か月児健診	平成23年7月19日～平成23年8月31日生	6月7日(木)	※該当するお子様には個人通知をします。
3歳5か月児健診	平成21年1月生	6月27日(水)	

【場所】市保健センター ※母子健康手帳をご持参ください。

## ◆マタニティくらぶ◆ ※料金は無料です。

パパの参加もお待ちしております。

日 程	場 所	対 象 者	時 間
7月3日(火)	市保健センター	市内在住の妊婦さん	午後1時30分～3時

【内 容】楽しい子育て体験(赤ちゃん抱っこ体験、栄養の話など)  
【講 師】市保健師・市管理栄養士  
※母子健康手帳をご持参ください。  
※参加ご希望の方は、市保健センター(TEL322・3551)へ6月25日(月)までにお申し込みください。

## ◆先天性股関節脱臼検診◆ ※料金は無料です。

日 程	場 所	受付時間
6月20日(水)	市保健センター	午後1時30分～2時

【対象者】これまでに先天性股関節脱臼検診を受けていない乳児  
※母子健康手帳をご持参ください。

## ◆健康相談◆

小松島市民の方であれば、どなたでも無料で参加できます！  
食事や運動について知りたい方、育児に関する相談のある方におすすです。

日 程	場 所	受付時間
6月5日(火)	櫛瀨公民館	午前10時30分～11時30分
6月8日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
6月18日(月)	坂野公民館	午前10時～11時30分
6月25日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

※健康手帳や母子健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

## ◆健康講座◆おなかの脂肪撃退講座

日 程	場 所	受付時間	終了時間
6月6日(水)	市保健センター	午後1時～1時30分	午後3時

【講師】PHIピラティス協会認定健康運動指導士 井上 澄先生  
※受講料 無料、申込不要。水分補給用の飲料水をご持参のうえ、運動できる服装・靴でお越しください。

【母子健康手帳の交付は、市保健センターで行っています】  
小松島町新港9-10 (☎322・3551) まで。

【休日、夜間の当番医のお問い合わせ】  
専用電話 (☎333・2581) まで。

## 保健師 一口メッセージ

# 「お口の中から健康づくり」

歯周病は、歯周病菌の働きが原因で起こり、歯の周りに炎症を起こす病気です。歯周病菌が作る毒素や炎症を引き起こす物質が、歯周病の病巣から血液に入ることによって、口の中だけでなく全身に影響を及ぼすといわれています。

例えば、歯周病菌が作り出す毒素が血流に乗って運ばれ、血管壁に作用し、動脈硬化を促進させます。動脈硬化が進行すると心筋梗塞や脳梗塞の引き金になります。

また、歯周病により炎症を引き起こす物質が過剰に作られると、インスリン(血糖を下げる働きをするホルモン)の働きを低下させ糖尿病を悪化させます。また、糖尿病になると歯周病を悪化させるので、悪循環になります。

その他、子宮を収縮させ、陣痛を促進させる作用のある物質も作られるので、妊婦さんの歯周病は早産や低体重児出産を引き起こす可能性があります。

他にも、肺炎、骨粗鬆症、肥満、がんなどの関わりも指摘されています。歯周病が進行しているほど血液中に入る菌も増えます。歯周病は自覚症状が少なく、長い間患っている場合もあるので、歯みがきなどの歯周病予防と、定期的な健診や治療に努めることが大切です。

市保健師 前田厚美