

ポイントマークがあるものを受診したり参加したりすると「東浦町いきいきマイレージ」のポイントが貯められます！



毎月19日は食育の日

保健
センター
だより

第2期 東浦町いきいき健康プラン21 シリーズ⑩
「健康でいきいきとした自分づくり 家庭づくり まちづくり」

歯と口の健康～フッ素(フッ化物)～

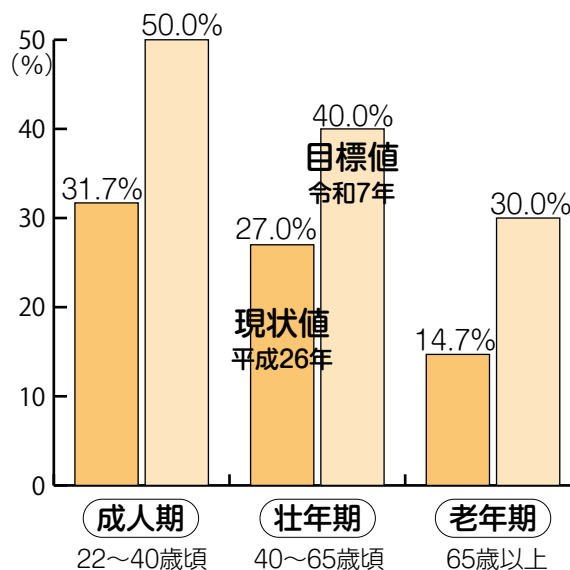
本プランの取組みや健康に関する情報をシリーズで紹介します。

フッ素は自然界にある元素のひとつで、お茶や魚介類など多くの食品に含まれています。フッ素は口の中にフッ化物を供給し、強い歯を作るために大切な役割を果たしています。そのため、全年代で毎日の歯みがきにフッ素入りの歯みがき剤を取り入れていくことが必要です。

第2期東浦町いきいき健康プラン21では、「フッ素入り歯みがき剤を使用している人の増加」を目標に掲げています。しかし、平成26年度はすべての年代で目標値を下回っています。

生涯自分の歯を健康に保つためにも、毎日の歯みがきの際に、フッ素入りの歯みがき剤を使い、乳幼児から高齢者まで全世代でむし歯予防に取り組みましょう。

フッ素入りの歯みがき剤を使用している人の割合



参考：日本口腔衛生学会 フッ化物応用委員会
進化するフッ化物配合歯磨剤のフッ化物イオン濃度、応用方法およびむし歯予防効果



フッ素のむし歯予防効果

- ①再石灰化の促進………歯から溶け出したカルシウムやリンの再沈着を促します。
- ②歯質強化………歯の質を強くして、酸に負けない歯にします。
- ③むし歯菌の酸産生抑制……むし歯菌の働きを弱め、酸が作られるのを抑えます。



フッ素の効果的な使用方法

フッ素入りの歯みがき剤の効果を十分に発揮させるためには表の量の歯みがき剤を用いて、歯みがき後のうがいは少量の水で1回うがいをします。その後、1～2時間は飲食を控えると効果が持続します。就寝前の使用が特に効果的です。



フッ化物配合歯磨剤の年齢別応用量

年齢	使用量
歯の萌出～2歳*	切った爪程度の少量
3～5歳	5 mm以下
6～14歳	1 cm程度
15歳以上	2 cm程度

※仕上げみがきに保護者がおこなう

8月の予定 保健センター ☎ 83-9677 (Fax) 83-9678

個別通知する案内は掲載していません。町ホームページをご覧ください。
「ところ」の表記がないものは「保健センター」で実施します。



母子健康手帳交付 (託児あり 事前予約制) 乳幼児健診・相談

と き 16・30日(月) 9:30~9:40
内 容 妊娠中の話、マタニティキーホルダーも交付
持ち物 妊娠届出書、マイナンバーの確認できるもの、健康保険証、顔写真付きの身分証明書

乳幼児予防接種 町内医療機関で実施中

予防接種の種類や年齢によって医療機関が異なります。対象月齢・接種間隔を確認して接種してください。予診票がない方、接種間隔など不明点は保健センターへ
※かかりつけ医が町外の場合など、県内協力医療機関でも接種可(接種1週間前に手続きが必要)

名 称	対 象	日にち	内 容 (計測・個別相談は共通)
4か月児健診	R3. 4月生	27日(金)	診察・産婦歯科健診
7か月児健診	R3. 1月生	25日(水)	診察
歯っぴー相談 (1歳児計測)	R2. 7月生	17日(火)	ブラッシング指導 ☆
1歳6か月児健診	R2. 2月生	20日(金)	診察・歯科健診・ブラッシング指導・フッ素塗布 ☆
2歳2か月児歯科健診	R1. 6月生	6日(金)	歯科健診・ブラッシング指導・フッ素塗布 ☆
3歳0か月児健診	H30. 8月生	4日(水)	尿検査・診察・歯科健診・ブラッシング指導・フッ素塗布 ☆

- 受付時間 13:00~14:00
- 持ち物 母子健康手帳 ☆印:歯ブラシ、コップ、タオル
- ※体調不良などで来所できない場合は連絡してください。
- ※11:00の時点で暴風警報などが発令中の場合は中止

赤ちゃん和妈妈のホット広場 (予約制(先着6組) 問い合わせ みか助産院 ☎080-6970-1049

予約はこちらから

と き	と ころ	内 容	対 象	持 ち 物
4日(水) 10:00~11:30	みか助産院	赤ちゃんを連れて、おしゃべりしに来てください。赤ちゃん和妈妈がホットと安らげる場所です。	入退室自由	生後6か月までの赤ちゃんとその保護者1名
23日(月) 10:00~11:30				



がん検診 (完全予約制) ※個別胃がん検診…町内指定医療機関で実施(料金:4,000円)



検診名	日にち	と ころ	受付時間	20歳以上 子宮頸	40歳以上 乳腺	40歳以上 胃	50歳以上 大腸	50歳以上 前立腺	受診料…子宮頸1,200円、乳腺1,400円、胃1,400円、大腸500円、前立腺600円
男性検診	2日(月)	保健センター	9:00~11:00			●	●	●	受診料無料の方…東浦町国民健康保険加入者、満70歳以上の方、生活保護受給者、町民税非課税世帯者、65~69歳の後期高齢者医療加入者、がん検診無料クーポン券対象者
女性検診	20日(金)			●	●		●		

※定員に達している場合があるため、申し込む前に問い合わせてください。

8月の休日急病診療 受付 9:00~12:00

日にち	診療所名	電話番号
1日(日)	やまもとクリニック(内・循・小児・消内)	82-0600
8日(日・祝)	みたに整形外科(整・リハ・リウ・内)	82-0114
9日(月・振)	あべ内科クリニック(内・呼・アレ)	84-1155
15日(日)	耳鼻咽喉科 みやこクリニック(耳鼻咽喉・アレ)	82-3859
22日(日)	東浦医院(内・小児・循)	83-2270
29日(日)	ひだかこどもクリニック(小児・アレ)	82-0700



- インフルエンザ・新型コロナウイルスの検査は原則行いません。
- 発熱などがある方は事前に連絡してください。

急病で困ったときは…

- あいち救急医療ガイド☎ <https://www.qq.pref.aichi.jp/>
- 愛知県救急医療情報センター(24時間) ☎33-1133
- 小児救急電話相談(毎日19:00~翌朝8:00) ☎「#8000」(短縮番号が使えない場合は ☎052-962-9900)
- 半田歯科医療センター(診療時間 9:00~13:00) ☎0569-23-2636 ※身体障がい者(児)などは毎週木曜日
- あいちこころほっとライン365(毎日9:00~16:30) ☎052-951-2881
- 名古屋いのちの電話(24時間) ☎052-931-4343
- 全国版救急受診アプリ「Q助」

Q助アプリ



こころの保健室(心の健康など)

臨床心理士	23日(月)	13:30~ (40分程度 予約制)	「疲れやすい」などの体の症状があるときや「気分が沈みがち」などこころがすっきりしないときに相談してください。
保健師	2、10、30日(月)		