

1土	
2日	
3月	◎母子手帳発行(角)
4火	◎予防接種(ポリオ)(角)
5水	◎2歳児歯ッピー教室(角)
6木	◎10ヶ月児健診(角) ◎体操教室(柴田)(角)
7金	◎サークル活動(3B)(角)
8土	
9日	
10月	◎こども開放日(角)
11火	◎乳児相談(7ヶ月児)(角) ◎乳児相談(12ヶ月児)(角)
12水	◎予防接種(BCG・三混)(西)
13木	
14金	
15土	
16日	
17月	◎特定健診・大腸がん検診他(中川小)
18火	◎特定健診・大腸がん検診他(白岩小)
19水	◎母子手帳発行(田) ◎なかよし教室(角) ◎特定健診・大腸がん検診他(白岩小)
20木	◎1歳6ヶ月児健診(角) ◎特定健診・大腸がん検診他(角中)
21金	◎予防接種(BCG・三混)(角) ◎サークル活動(柴田)(角) ◎特定健診・大腸がん検診他(旧西長野小) ◎献血(田沢湖地区)
22土	
23日	
24月	◎こども開放日(角) ◎婦人科検診(西) ◎骨粗しょう症検診(西) ◎特定健診・大腸がん検診他(雲)
25火	◎予防接種(BCG・三混)(田) ◎婦人科検診(吉田体育館) ◎特定健診・大腸がん検診他(雲)
26水	◎母子手帳発行(角) ◎サークル活動(気功)(角) ◎特定健診・大腸がん検診他(角)
27木	◎4ヶ月児健診(角) ◎特定健診・大腸がん検診他(角)
28金	◎体操教室(3B)(角) ◎特定健診・大腸がん検診他(角)
29土	
30日	
31月	◎婦人科検診(神) ◎骨粗しょう症検診(神) ◎特定健診・大腸がん検診他(角)

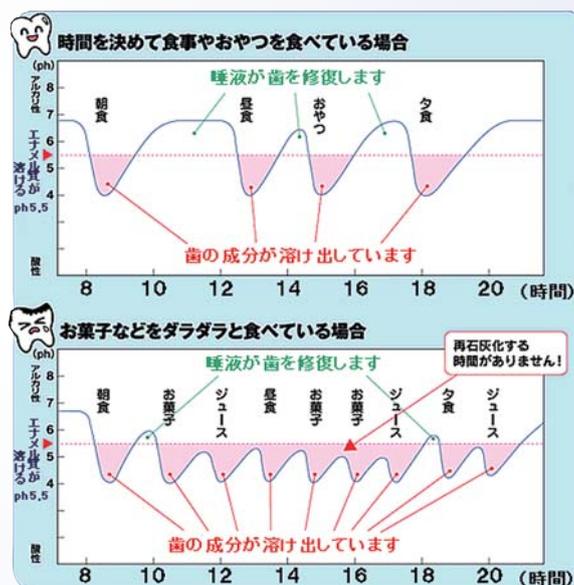
【実施場所】(田)…仙北市田沢湖健康増進センター (角)…仙北市健康管理センター
(西)…西木保健センター (神)…仙北市就業改善センター
(松)…松木内地区公民館 (紙)…紙風船館 (西地)…西木地域センター
(雲)…雲沢集落センター (中)…中川集落センター
(白)…白岩部落会館

健康な歯を育てる生活習慣

★おやつは「4度目の食事」

食事ではとりきれない栄養を補うつもりで、乳製品や芋類、果物などなるべくお菓子でないものにしましょう。

また、だ液には洗浄作用があり、食べて酸性になった口の中を元に戻す働きがあります。チョコチョコ食べをすると酸性の時間が長く続き、むし歯になりやすくなります。



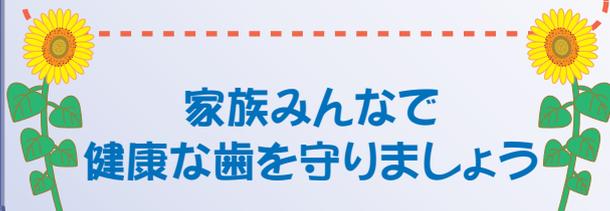
「おやつのあげ方のポイント」

- 食べるだけ器にあけて食べ過ぎない
- 時間と場所を決めてダラダラと食べない
- 飲み物はジュースではなくお茶か水に
- 冷蔵庫にジュースや乳酸飲料を入れておかない
- ご機嫌とりの交換条件にしない

要注意 ほ乳びんはむし歯を増やす!?

歯を溶かす酸性の飲み物や砂糖の入った甘い飲み物を、ほ乳びんに入れて飲むのはとても危険です。

また、寝たままなど、だ液がでにくい状態で飲むとさらに危険度は上がります。1歳を過ぎて前歯が生えそろっても、寝かしつけのために毎晩ほ乳びんで飲ませているとむし歯の原因になります。



家族みんなで
健康な歯を守りましょう