

1日	
2月	◎予防接種 ポリオ(西)
3火	
4水	◎胃がん検診(雲) ◎健康教室(気功)(角)
5木	◎3歳児健診(角) ◎胃がん検診(雲)
6金	◎胃がん検診(角) ◎骨粗鬆症検診(角)
7土	
8日	
9月	◎母子手帳発行(角) ◎胃がん検診(中)
10火	◎乳児相談(7ヶ月児)(角) ◎胃がん検診(白) ◎乳児相談(12ヶ月児)(角)
11水	◎胃がん検診(角) ◎骨粗鬆症検診(角)
12木	◎胃がん検診(角) ◎予防接種 ポリオ(角)
13金	◎胃がん検診(角)
14土	
15日	
16月	◎母子手帳発行(田)
17火	◎乳児相談(7~8ヶ月児)(田) ◎さわやか教室(西) ◎乳児相談(12~13ヶ月児)(田)
18水	◎さわやか教室(田)
19木	◎乳児健診(10ヶ月児)(角) ◎さわやか教室(角)
20金	◎2歳児歯ッピー教室(角) ◎健康教室(3B体操)(角)
21土	
22日	
23月	◎母子手帳発行(角) ◎予防接種 3混・BCG(西)
24火	◎なかよし教室(角)
25水	◎健康教室 柴田先生(角) ◎予防接種 3混・BCG(田)
26木	
27金	◎乳児健診(4ヶ月児)(角)
28土	
29日	
30月	◎予防接種 3混・BCG(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  
(桧)…桧木内地区公民館 (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

## 「ありがとう いつもはたらく 歯に感謝」

6月4日～6月10日は、歯の衛生週間です。「ありがとう いつもはたらく 歯に感謝」が今年のスローガンです。はたらいっている歯に感謝していますか？歯の健康は体の健康につながっています。80歳までに20本の歯を保つ「8020運動」を実現していきましょう。

### 【むし歯予防のポイント】

#### ①赤ちゃんにむし歯菌を移さない

赤ちゃんの口の中にはむし歯菌はいません。保育者から移るので、口移しで食べさせたり、スプーンや歯ブラシの共用は避けましょう。

#### ②食べたら歯磨きする

歯磨きはむし歯や歯周病の原因となる歯垢(しこう)を取り除くことです。力を入れすぎず、磨く順番を決めて磨きましょう。歯間ブラシやデンタルフロスを使用し、歯と歯の間の歯垢を取り除きましょう。子どもの歯は、大人に比べて大変むし歯になりやすいので、小さいときから歯磨きの習慣をつけましょう。

#### ③砂糖をとりすぎない

お菓子だけでなく、ジュースにも糖分が含まれているので、時間や量を決めてとるようにしましょう。

#### ④フッ素を利用する

市では、2歳児歯ッピー教室の通知と一緒にフッ素塗布券をお送りしています。対象の方は、フッ素塗布券を利用して歯を丈夫にしてください。

### 【歯周病予防のポイント】

#### ①しっかり歯磨きをする

②生活習慣が歯周病に大きく関わっているので、生活習慣を見直しましょう。

#### ③たばこはやめましょう。

#### ④定期的に歯の検診を受けましょう

市では、40歳、50歳、60歳、70歳の方を対象に歯周疾患検診を行っています。対象の方は、受診票をご持参の上、7月から9月までに医療機関で受診していただきます。ぜひ、自分の口の中の状態を知るために受診してください。

また、「8020 いい歯のお年寄り表彰」に参加していただく方を募集しています。昭和3年3月31日以前に生まれた方で、現在歯数が20本以上ある方が対象です。地区代表に選出された方は、審査会を経て優秀な方は表彰となります。詳しいことは大仙保健所(TEL 0187-63-3404)までご連絡ください。

「じょうぶな歯  
健康づくりの第一歩!!  
みなさん健康になりましょう!