



健康カレンダー11月号



小児科の夜間・休日受付

○水戸市休日夜間緊急診療所

電話：029-243-8825

診療時間：夜間：午後7時30分～午後10時15分（毎日）

休日：午前9時00分～午後3時15分（日・祝日）

○鹿嶋市夜間小児救急診療所

電話：0299-82-3817（診療時間内）

診療時間：午後8時00分～午後11時00分（毎日）

○土浦協同病院

電話：029-830-3711

診療時間：24時間診療

○いばらき医療機関情報ネット

URL：<https://www.ibaraki-medinfo.jp>

いばらき医療機関情報ネット

検索



11月8日は、い(1)い(1)は(8)の日

～子どもの歯みがき習慣の定着を！～

11月8日は「いい歯の日」です。子どもが毎日の歯みがきをなかなか自分から進んでやらずに苦労しているなど、子どもの歯・口のことで悩みを持つ保護者は少なくないはず。

毎日の歯みがきと規則正しい食生活によって「乳歯」を健康に保つことは、健康な「永久歯」や将来のきれいな歯並びにつながります。次のアドバイスも参考にしながら、子どもの歯みがき習慣の定着に役立ててください。

そして何か不安なことがあれば、かかりつけの歯科医院に相談してみましょう！

▼歯みがきをひどく嫌がる、歯ブラシが当たると痛がる

仕上げみがきを無理やり行っていたり、痛い思いをした経験があるのかもしれませんが。一緒にはみがき！笑顔で楽しい時間をつくりましょう。仕上げみがきは体勢に慣れてもらいましょう。歯みがきの時だけ普段と違う体勢にするのはよくありません。歯みがきの時間以外でも寝かせみがきの体勢でスキンシップをとりましょう。おもちゃで遊んだり、ほっぺや口周りに触れて、徐々に歯みがきに移っていくと良いです。歯ブラシが当たると痛い場合は、みがく力が強い、歯ブラシの毛が硬い、歯ブラシが大きすぎることなどが考えられますので、お子さんに合ったものを選びましょう。

▼歯と歯の間が狭くて歯みがきが難しい

お子さんによっては、歯と歯の間に隙間のある子とない子がいます。隙間のある子は歯ブラシの毛先を使えば歯の間のよごれは簡単に取れますが、隙間のない子は通常の歯ブラシに加え、デンタルフロスなどを併用するといいです。

▼おやつをダラダラ食べるので歯みがきのタイミングが難しい

成長期の子どもには多くの栄養が必要なため1日3回の食事のほかに、おやつで栄養を摂ることがあります。しかし、「回数が多い」「ダラダラ食べる」ことはむし歯の増加につながります。甘いものをいくら食べても歯みがきをすれば大丈夫、とっていませんか？むし歯予防の基本は、砂糖を含む甘いものの量や摂り方に気を付けることが重要です。

献血のお知らせ

今月の献血はありません。

またの機会にお願いします。



11月の事業カレンダー

日	事業名	時間	場所
4	2歳児歯科健診（R2.4月生）	個別通知を確認してお越しください	鉾田
8	1歳6か月児健診（R3.4月生）		
9	3歳6か月児健診（R1.5月生）		
10	初めての離乳食相談（R4.5月生）		
	10か月児歯科相談（R4.1月生）		
	乳児健診（R4.7月生）		
11	5歳児健診（H29.11月生）		
29	マザークラス （令和5年1月15日～3月14日予定日 第1子出産予定者）		
	赤ちゃん教室 （令和4年6月～4年7月生の第1子）		

11月の休日当番医



日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
3日（木）	高須病院	鉾田2570	33-2131
6日（日）	鉾田病院	安房1650-2	32-3313
13日（日）	たいようクリニック	上幡木1401-1	32-8062
20日（日）	高須病院	鉾田2570	33-2131
23日（水）	たきもとクリニック	汲上3128	39-5550
27日（日）	縦山診療所	縦山576-27	37-0045

鉾田保健センター 旭保健センター 大洋保健センター
 TEL 0291-33-3691 TEL 0291-37-1411 TEL 0291-39-4866
 FAX 0291-33-3717 FAX 0291-37-3818 FAX 0291-39-6000
 Mail kenkou@city.hokota.lg.jp