



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「いい歯の日」。

～乳幼児期の歯みがきのポイントを紹介します！！



歯みがき習慣は乳幼児期に身につけたい基本的な生活習慣の一つです。こどもの成長に応じて歯みがきのポイントは変化していきます。年齢に応じた口腔ケアを行ってむし歯を予防していきましょう。

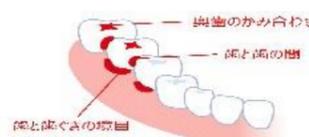
歯みがきのポイント

1) 0歳～1歳（歯みがき準備期）
＝歯が生えていない、または少ししか生えていない時期
①楽しい雰囲気、優しく唇や鼻、頬部に触ったり、つまんだりして刺激を与え、口の周囲に触られる感覚にまず慣らしてから、指や唇や頬部の内側のマッサージをしてあげましょう。
実際に歯みがきを始める時期より先に刺激を与えておくと、早く上手に歯みがきができることにつながります。

2) 1歳～2歳
＝上下の前歯が生え揃い、奥歯や犬歯が次々と生えてくる時期
①自分1人で歯みがきをやりたいがる子もいますが、スキルがなくてうまくできません。できないことで自尊心が傷ついてしまうことがあるので、**できていないことを指摘せず、できていることをほめて**少しずつ上達を目指しましょう。

3) 3歳～4歳（歯みがき習慣をつける時期）
①食後は歯みがきをする習慣をつけましょう。少しずつ細かい動きができるようになりますが、まだ歯ブラシを持ち続ける力は弱いので、しっかりと握るために**グリップが太めの歯ブラシ**を選びましょう。
②**仕上げみがきは欠かせません。**みがき残しの多い場所をしっかりとみがきましょう。

【みがき残しの多い場所】



4) 歯みがきの自立
小学校入学の時期に仕上げみがきをやめてしまう方も多ですが、この時期は「6歳臼歯」が生えてくる時期と重なります。しっかりと生えてくるまでは自分できれいにみがくことは難しいです。また生え始めの歯は虫歯に対する抵抗力も弱いので、**小学校中学年までは仕上げみがきを続けましょう。**

～歯ブラシによる事故に注意が必要！！～
◆歯ブラシによる事故を防ぐために、「**歯みがきの時以外は歯ブラシを持たせない**」ことが大切です。

歯みがきは椅子やソファなど不安定になりそうなおもちゃや玩具を置かないで、床など安定した所で座って行いましょう。また本人がみがく時は目を離さないこと。歯ブラシは手の届かない所に保管しましょう。事故の多い3歳以下の場合、自分で持たせる歯ブラシには喉付き防止対策をされた歯ブラシを使うことも考えましょう。

～むし歯予防の基本は、甘い物の量や取り方をコントロールすること！～
◆甘い物をいくら食べても歯みがきをすれば大丈夫と思われがちですが、むし歯予防の基本は「砂糖を含む甘い物の量や取り方に気をつけること」です。哺乳ビンでミルクを飲んだまま寝てしまう・・・、ダラダラ食べてしまう、などはむし歯リスクを高めます。

「おやつは時間を決めて食べる」「食べた後は歯をみがく、もしくは水やお茶で口をゆすぐ」等、基本的なことを心がけてみてください。もちろん、「甘い物を摂りすぎない」「おやつを組み合わせて甘い物+お茶（ほうじ茶や緑茶がおすすです）」等もむし歯予防に効果的です。

参考資料 「母子保健 2020年8月号」

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
6	2歳児歯科健診 (H30.4月生)	個別通知を確認してお越しください	鉾田
12	マザークラス (令和3年1月15日～令和3年3月14日) で第一子出産予定者	個別通知を確認してお越しください	旭
	赤ちゃん教室 (令和2年6～7月生の第1子)	個別通知を確認してお越しください	旭
18	3歳6か月児健診 (H29.5月生)	個別通知を確認してお越しください	鉾田
19	乳児健診 (R2.7月生)	個別通知を確認してお越しください	鉾田
24	1歳6か月児健診 (H31.4月生)	個別通知を確認してお越しください	鉾田
その他	初めての離乳食相談 (R2.5月生)	個別予約にて実施 各保健センターに要予約	
その他	10か月児歯科相談	中止	

11月の休日当番医



日(曜日)	診療病院	住所	電話番号
1日(日)	高須病院	鉾田2570	33-2131
3日(火)	鉾田病院	安房1650-2	32-3313
8日(日)	たいようクリニック	上幡木1401-1	32-8062
15日(日)	鉾田病院	安房1650-2	32-3313
22日(日)	高須病院	鉾田2570	33-2131
23日(月)	たきもとクリニック	汲上3128	39-5550
29日(日)	縦山診療所	縦山576-27	37-0045

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

ご心配なことがありましたら、各保健センターにご相談ください。