

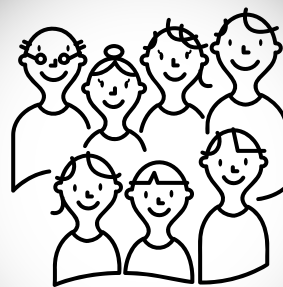
とわやか

あかちゃん広場「ぷくぷく」

～あかちゃんとふれ合おう！～



「ぷくぷく」…
「ぷくぷく」って
どんなところ？？



市民健康ガイド

「ぷくぷく」とは！

赤ちゃん和妈妈のコミュニケーションの広場です。

離乳食や赤ちゃんの歯のこと、赤ちゃんの病気や応急処置など、知っておくと安心な豆知識を学びます。

その他、注目のベビーマッサージ体験で赤ちゃんとのスキンシップをとったり、足型をとって成長の記録として残すなど、楽しく交流する場となっています。

盛りだくさんのメニューで赤ちゃん和妈妈をお待ちしていますので、ぜひご参加を！



● 昨年度参加者の声 ●



- ・ 離乳食をこんなに食べるなら家での味付けも、うす～くしないと。
- ・ 今回で離乳食教室は2回目ですが、月齢の違ったメニューだったので改めて勉強になりました。
- ・ ベビーマッサージを一度やってみたかったので楽しかったです。家でもぜひやってみようと思います。
- ・ お母さんたち子どもたちとの交流がとても楽しかったです。
- ・ もっともっとたくさんこういう場があればいいなと思いました。



平成25年度 ぷくぷく開催日時！



日程	第1回	6月13日(木)	離乳食教室、歯のお話
	第2回	6月27日(木)	足型、赤ちゃんの病気と応急処置、ベビーマッサージ、フリートーク
対象	平成24年6月生まれ～平成25年2月生まれ		
場所	ふれあいホール 1階・2階		
時間	10:00～12:00(受付9:45～)		
申込み締切り	6月10日(月)まで		
申込み先	健康づくり推進係 ☎32-5665		

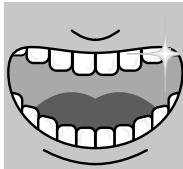


今月の お知らせ



6月4日～10日は**歯と口の健康週間**です！

～ 今年の標語 ～



けんこう しょく は げんき
健康は 食から 歯から 元気から



近年、歯と健康は深く関係していることがわかってきました。

歯は食べ物を噛んで美味しく食べるため必要であり、自分の歯が20本あればなんでも食べられると言われ、80歳で20本残そうと8020運動がおこなわれています。

歯が抜ける主な病気は、むし歯と歯周病です。歯周病に罹ると、心臓病(感染性心内膜炎・狭心症・心筋梗塞)・脳卒中・糖尿病・肺炎・低体重児出産や早産をひき起こす原因にもなります。

こんな症状はチェック！

次の症状に1つでも該当することがあれば歯科を受診しましょう！

- 1 歯茎が腫れている
- 2 起きたときに歯茎から出血している
- 3 唾液中に血が混じっている
- 4 歯がグラグラする
- 5 口臭がある
- 6 歯と歯の間によくモノがはさまる
- 7 歯垢や歯石がついている
- 8 歯茎の色が変わってきた
- 9 歯が長くなったような気がする

歯周病を予防！

簡単に出来る歯周病予防は、これ



- 1 歯を磨きましょう
(基本的には1本1本丁寧に磨く)
- 2 歯ブラシでは取れない汚れは、歯間ブラシやデンタルフロス・糸ようじを使う
- 3 定期的に歯科医院を受診して、自分では取れない汚れを取ってもらう

歯磨きの仕方は、自分に適した磨き方があります。一度歯科で教えてもらうのもいいですね！

献血車ひまわり号が やってきます



献血車ひまわり号が右記の日程で市内を巡回します。皆様のご協力をお願いします。

献血された血液は、血液センターで検査が行われ、後日その結果が郵送されますので定期的な健康管理ができます。この機会に献血で健康チェックをしてみませんか？

日程	場 所	時 間
6月26日(水)	赤平市役所	10:00～12:00
	平岸病院	12:40～13:30
	市立赤平総合病院	14:50～16:30
6月27日(木)	ふれあいホール	10:00～11:20
	エースラゲージ(株)	12:00～12:50
	コープさっぽろあかびら店	14:30～16:30