

# すたやかが通信

8月

問合せ 健康増進課(あいぱーく光)  
☎0833(74)3007

## 育児相談 1歳児お誕生相談 歯の健康相談

日時・場所 6日(木) 13時30分～  
15時・あいぱーく光/12日(木) 9時  
30分～11時・大和公民館/17日(月)  
9時30分～11時・室積公民館/27日  
(木) 9時30分～11時・三島公民館

\*...おもちゃ移動広場を開催

内容 育児相談：身体計測、個別保健相談など 1歳児お誕生相談：身体計測、事故防止、予防接種の個別相談、歯科相談 歯の健康相談：口腔内チェック、歯磨き指導、相談

あいぱーく光で、2歳児歯科相談を実施しています。対象者には事前案内をします。

持参物 育児相談：母子健康手帳 1歳児お誕生相談：母子健康手帳、案内用紙、使用中の歯ブラシ

## 健康相談

日時・場所 12日(木)・大和公民館/17日(月)・室積公民館/27日(木)・三島公民館  
いずれも9時30分～11時

内容 健康に関する相談、血圧測定、尿検査など

健康増進課では、月曜日から金曜日(祝日を除く)の9時から16時30分まで、随時相談(電話も可)に応じます。

また、禁煙相談、脳いきいき相談(もの忘れ、認知症予防などの相談)、専門医師による心の健康相談も予約制で行っています。

6日(木)13時30分～14時30分、あいぱーく光で成人歯科健診(無料)を実施します。対象は妊産婦・2歳児の母親・40歳以上の人です。

## 母親教室

日時・内容 20日(木)・おっぱい育児の話/26日(木)・出産の準備、妊婦体操/9月4日(金)・妊娠中の栄養、調理実習/9月12日(土)・家族学級、沐浴実習/9月17日(木)・歯科の話、妊婦交流会  
いずれも9時30分～11時30分(9月4日(金)は13時まで)

場所 あいぱーく光

持参物 母子健康手帳、案内用紙、8月26日(木)は体操のできる服装、9月4日(金)はエプロンと調理実習代200円、9月12日(土)はエプロン、9月17日(木)は使用中の歯ブラシ  
8月12日(木)までに電話でお申し込みください。

## 離乳食教室

日時 19日(木) 13時～15時(受付は13時30分まで)

場所 あいぱーく光

対象 3～4か月児とその保護者  
内容 離乳食の話、身体計測など  
持参物 母子健康手帳、案内用紙

## 3歳児健診

日時 21日(金) 12時50分～13時50分

場所 あいぱーく光

内容 身体計測、歯科健診、小児科診察、栄養・歯科・保健相談など  
持参物 母子健康手帳、健康診査票(事前に配布)、尿

## 休日診療所のお知らせ



診療科目 / 内科系・外科系  
診療時間 / 9時～17時  
電話番号 / 0833(74)1399

8月の診療日 / 2日(日)、9日(日)、14日(金)、15日(土)、16日(日)、23日(日)、30日(日)  
外科系で9日(日)は眼科、14日(金)、16日(日)は皮膚科、2日(日)、15日(土)、30日(日)は外科、23日(日)は耳鼻科の医師が診療します。

受診の際は、必ず健康保険証、お薬手帳をお持ちください。



場所：総合福祉センターあいぱーく光  
車出入口から入ってすぐ左

からだ元気

ヘルシーメニュー

### 旬の野菜「トマト」を使って

トマトの赤い色素は、リコピンという成分で、抗酸化作用や動脈硬化予防、発ガン予防に効果的です。その他、ビタミンやカリウムも含み、生でも、煮る、いためるなど調理してもおいしい万能野菜です。



### 簡単ミネストローネ

材料：4人分（調理時間約15分）

トマト...100g（小1個） ピーマン...40g（小1個）  
タマネギ...40g（1/4個） ニンジン...40g（1/5本）  
キャベツ...40g（1枚） ウイナー...40g（2本）  
マカロニ...20g  
水...400cc 固形コンソメ...1/2個  
ケチャップ...小さじ2 塩、コショウ...各少々  
粉チーズ（好みで）...適量

#### 作り方

トマトは種をざっと除き、約1cm角に切る。ウイナーは薄い輪切り、その他の材料は、粗みじんに切る。

鍋に水と固形コンソメ、ピーマン以外の野菜、マカロニを入れ、火にかける。煮立ったら、火を弱め、マカロニが柔らかくなるまで煮る。時々あくをすくう。

出来上がる前にピーマンを入れ、少し煮る。

ケチャップ、塩、コショウで調味し、汁わんに注ぎ、好みで粉チーズをふる。

#### 1人分栄養価

エネルギー72kcal たんぱく質2.9g 脂質3.3g  
カルシウム26mg 鉄分0.2mg ビタミンC16mg  
食物繊維1.1g 食塩相当量0.9g

（島田地区食生活改善推進員）

あなたの健康

応援します。



■問合せ 大和総合病院

☎0820(48)2111 FAX0820(48)3924

Eメール yamato@hospital.city.hikari.lg.jp

### お口の健康を維持するために

歯を削らない、歯を抜かないほうがいいのですが...。残念ながら多くの患者さんは虫歯、歯周病（一般に歯槽膿漏といわれる）が進行した状態で痛い、物がかめないという訴えで受診されます。現在、予防歯科が推奨されています。虫歯、歯周病にしない、させない。それができれば歯を削らなくてもいいし、歯を抜かなくてもいいわけです。また、入れ歯を装着しなくても済むわけです。そのためには、かかりつけの歯科医院を持ち、定期的を受診し、歯を虫歯、歯周病から守る処置を施してもらったり、歯磨きの方法を実際に習ったり、生活上の注意点を教えてもらうことが重要です。

虫歯にならないためには、乳幼児期からの注意事項があります。

糖分の入った飲料をできるだけ控えること。砂糖を多く含むおやつを1日に複数回（2回以上）食べないこと。

フッ素を使い歯質を強くすること。定期的に歯科医院でフッ素を歯に塗ってもらう。または家庭で使用できるフッ素入り洗口剤、ジェル、スプレーを利用する。

正しい歯磨きを食後に行うこと。

萌出直後の白歯の溝は虫歯になりやすく、この溝を虫歯になる前にプラスチックでふさぐシーラント処置を受けること。

歯肉にだけ炎症がある状態を歯肉炎、歯肉炎が進行して歯を支える周囲組織に炎症が生じるのが歯周炎です。歯肉炎、歯周炎を歯周病といいます。予防するための注意事項は

食後に歯と歯茎の間をやさしい力で丁寧に磨くこと。

定期的に歯科医院を受診し、しつこい汚れ、歯石を除去してもらうこと。

間食を複数回しないこと。

かかりつけの歯科医院を持ち、お口の健康を維持し、おいしく物を食べましょう。

（大和総合病院歯科口腔外科 水柿雄三歯科医師）