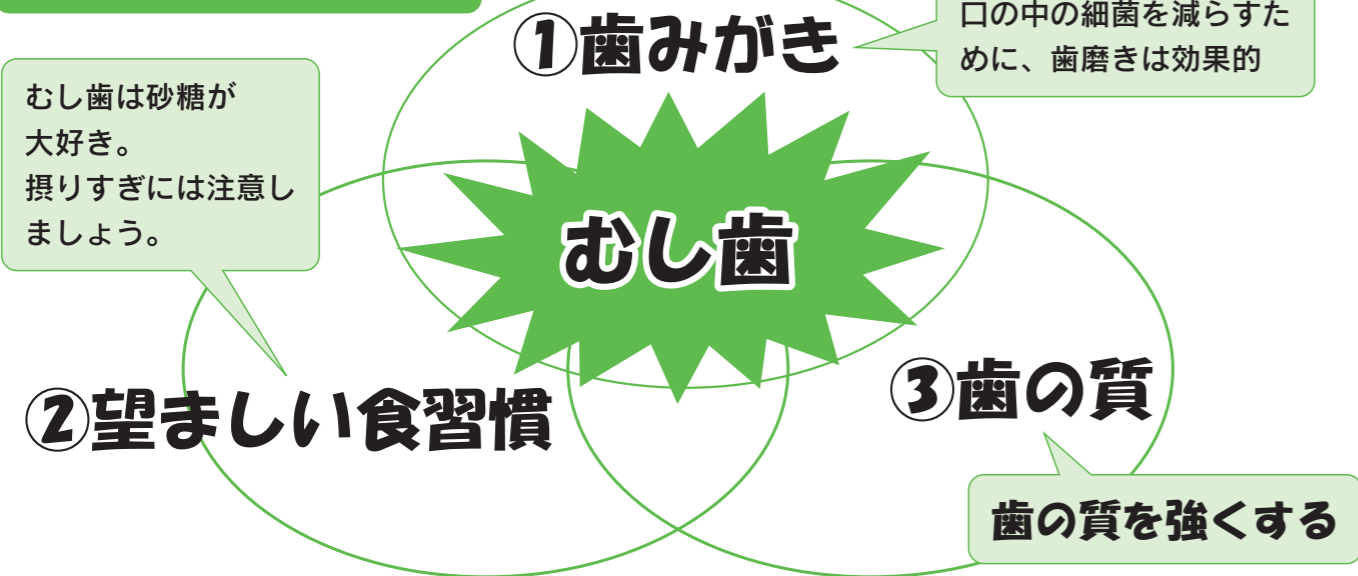


むし歯から歯を守ろう

むし歯の予防は3つ



強い歯をつくるにはフッ素の使用が効果的

★フッ素入り歯みがき剤の効果的な利用

最近販売されているほとんどの歯みがき剤には「フッ素」が入っています。歯みがき剤の量は、2歳までは「米粒大」、3歳～5歳は「あずき粒大」、6歳から14歳は「1cm程度」、15歳以上は「2cm程度」の使用が目安です。すすぐ時は軽く1～2回程度にすると効果的です。

★フッ素塗布

幼児健診や歯医者さんで歯の質を強くするフッ素を塗っていただきます。東伊豆町では、1,6ヶ月児健診、2歳・2歳6ヶ月児教室、3歳児健診でフッ素塗布を行っています。フッ素塗布を半年ごとに行っていないと、している子に比べて**2.8倍**むし歯になりやすい！！

★フッ素洗口

フッ素が入った溶液でブクブクうがいをします。東伊豆町では、稲取保育園、幼稚園ではすでに実施しており、今年度より小学校でも1年生に実施します。県内のフッ素洗口実施地域では、開始前よりむし歯が60～80%減少しており、むし歯予防効果が期待できます。

歯周疾患検診

40.50.60.70歳の方を対象に無料で実施します。
対象の方へは8月中旬ごろに案内を発送します。

日曜	時間	行事名
3月	9:00～	妊婦相談 (母子手帳交付) (3・10・17・24日)
5水	9:30～12:00	パパママ教室 (第2部)
	～	6ヶ月児相談 (受付9:15～9:30まで)
12水	～	12ヶ月児相談 (受付9:45～10:00まで)
	～	2歳児教室 (受付9:15～9:45まで)
13木	～	3歳児健診 (受付12:50～13:20まで)
	～	1歳6ヶ月児健診 (受付13:30～14:00まで)
21金	9:40～	育児サークル (受付10:00まで)
	13:00～	B C G・日本脳炎予防接種 (受付13:25まで)
25火	～	熱川幼稚園年中 おやこ食育歯みがき教室
26水	13:00～	麻しん・風しん・水痘予防接種 (受付13:25まで)
28金	9:30～	食育セミナー (受付9:00～)

◆日時が変更となる場合がありますのでご確認ください。

「共に」「生きる」カフェ

東伊豆町健康マイレージ対象



ニューサマーカフェ

【年間開催予定表】

稲取	奈良本
5月9日 (木)	5月30日 (木)
6月6日 (木)	6月27日 (木)
7月4日 (木)	7月25日 (木)
8月1日 (木)	8月22日 (木)
9月5日 (木)	9月26日 (木)
10月3日 (木)	10月24日 (木)
11月7日 (木)	11月28日 (木)
12月5日 (木)	12月26日 (木)
1月9日 (木)	1月30日 (木)
2月6日 (木)	2月27日 (木)
3月5日 (木)	3月26日 (木)

会 場

稲取 ダイロクキッチン (旧第六分団器具置場)
奈良本 奈良本公民館

開催時間 13:00～16:00

(時間内の出入りは自由なので、お気軽にお立ち寄りください)

利用料金 200円

認知症カフェ ニューサマーオレンジがリニューアルします！
誰でもお気軽にお立ち寄りください！

- ◆地域の方、ご近所の方も一緒に
- ◆障がいをお持ちの方、認知症の方
- ◆介護をされている家族の方

内 容

コーヒーやお菓子を囲み、お話や相談をすることが主な内容ですが、定期的に以下のメニューを予定しています。

- ◆小物づくり
- ◆落語
- ◆健康に関する各種講演会
- ◆交通安全教室
- ◆介護事業所の紹介

※専門職による「よろず相談会」を行っていますので、お気軽にお立ち寄りください。

東伊豆町健康マイレージ対象

男性の集いの場をオープン!!

「デイサービスやいきいきサロンはちょっと苦手だな・・・」
「外に出て思い思いのことをやりたいな・・・」
「女の人と一緒に何かやるのはちょっと・・・」
「コーヒーでも飲んでちょっとゆっくりしたいな。」

そのような男性の要望に応え、プログラムに縛られない自由な「男性の集いの場」4月よりオープンしました。時間内の出入りは自由ですので、お気軽にご参加ください。



【年間開催予定表】

5月9日 (木)	6月6日 (木)	7月4日 (木)	8月1日 (木)
9月5日 (木)	10月3日 (木)	11月7日 (木)	12月5日 (木)
1月9日 (木)	2月6日 (木)	3月5日 (木)	

【時間：10時～12時 会場：稲取 ダイロクキッチン (旧第六分団器具庫)】

問合せ先 地域包括支援センター ☎95-1106

