

事業名	対象	期 日	時 間	場 所	備 考
乳幼児健康相談	乳幼児の保護者	12月22日(月)	午前10時~11時30分 午後1時30分~3時	保健センター	相談員:保健師・管理栄養士 みそ汁の塩分測定を希望の 方は、当日朝の、みそ汁を 50ml程お持ちください。 定員:20人 先着10人まで託児可能 締め切り:12月16日(火)
栄養相談 みそ汁の塩分測定	市民	12月24日(水)	午前10時~11時30分		
もぐもぐ(離乳食)教室	4カ月健診を受けられ たお子さんの保護者	12月18日(木)	午後1時~3時30分		
★注 第1期 麻しん・風しん 混合予防接種 (医療機関での個別接種)	平成19年12月以前に生 まれた2歳未満のお子 さん	麻しん、風しん両方にかかったことがないお子さんは、接種の対象になります。 麻しん、風しんのいずれにかかったことがあるお子さんは、接種の対象になります。 麻しん、風しん両方にかかったことがあるお子さんは、接種はできません。 該当するお子さんは、12月15日(月)までに保健センターへお申し込みください。			
★注 3種混合予防接種 (初回・追加) {ジフテリア・百日せ き・破傷風 (医療機関での個別接種)}	平成20年8月以前に生 まれた7歳未満のお 子さん	平成20年8月生まれのお子さんは、保健センターで実施するBCG予防接種時に申 し込みの受け付けをします。 平成20年7月以前に生まれた7歳未満のお子さんで、3種混合予防接種を3回接 種したことがなく、今までに申し込みをされていない場合は、12月15日(月)まで に保健センターへお申し込みください。 平成19年12月までに3種混合予防接種(初回)を3回接種終了されているお子さん は、追加接種を12月15日(月)までに保健センターへお申し込みください。 百日せきと診断されたことがある場合は、保健センターへご相談ください。			
★注	個別予防接種の申し込みは、保健センターへFAX(53-0095・送信後の電話確認をお願いします)または市のホームページからお申し込みく ださい。 接種は1月からですが、12月25日(木)以降に申し込みされた医療機関で、接種日時を予約の上、接種してください。 接種前には、市が配布した「予防接種と子どもの健康」をよく読み、予診票に必要事項を記載し、母子健康手帳を持ってお出掛けください。				

「キシリトールガムで虫歯予防

土岐市口腔保健協議会



キシリトールガムで虫歯予防できることを知っていますか？

キシリトールは、白樺や樺の木などの原料から作られる天然素材の甘味料です。また、糖アルコールと呼ばれる炭水化物の一種で、砂糖と同じくらいの甘さがあります。

キシリトールは砂糖と同じくらいの甘さがあるのに、虫歯の原因となる酸を作りません。さらに虫歯菌を減らして歯を丈夫にする効果があるので、虫歯を防ぐために多くの国で積極的に活用されています。

なぜ虫歯にならないのでしょうか？虫歯菌は、砂糖をエサにしてプラーク(歯垢)と酸を作ります。しかし、キシリトールは虫歯菌のエサになりません。それでも虫歯菌はキシリトールをエサにしようとします。その結果、虫歯の活動は弱まり数が減っていくのです。

キシリトールには多くの効果があります。プラークを作らない 酸を作らない プラークの量を減らし、歯磨きで落としやすくする 虫歯菌を減らす 再石灰化を助ける キシリトールの甘さで唾液がたくさん出る 唾液中のカルシウムを安定させて、歯に運ぶ働きがある。このような効果により虫歯だけでなく歯周病の予防にもなります。

このようにキシリトールは虫歯にならない甘味料の中でも、特に虫歯予防効果があります。甘いものすべてを控えるのではなく、甘いけれど虫歯予防の強い味方として使うことで予防はもっと楽しくなるのです。

「咳エチケット」を守りましょう

インフルエンザの多くは、感染した人の咳・くしゃみ・つばなどのしぶきとともに放出されたウイルスや、しぶきが乾燥し空気中を漂流しているウイルスを吸入することによって感染します。そのため、熱・咳・くしゃみなどの症状のある人は、必ずマスクを付けるなどの「咳エチケット」を守りましょう。

また、予防のためには日ごろから十分に休養を取り、体力や抵抗力を高め、バランスよく栄養を取り、規則正しい生活をして感染しにくい状態を保つとともに、外出後のうがいや手洗いを日常的に行い、流行期には人込みや繁華街への外出を控えることも重要です。

咳エチケット

- 咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔を背け1m以上離れる。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュは、すぐに蓋付きのゴミ箱などに捨てられる環境を整える。咳やくしゃみを抑えたり鼻をかんだ手は直ちに洗う。
- 咳をしている人にマスクの着用を促す。(マスクは、より透過性の低いものを使用)
- マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用する。

