



～健康づくりコラム～

歯を失う原因第一位は？

健康増進課 ☎ 029-898-2312

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。むし歯予防のイメージが強い時期ですが、実は大人にとってより身近で注意が必要なのが「**歯周病**」です。

歯周病予防の基本は、**歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先を当てる、糸ようじや歯間ブラシを使う**などの毎日のセルフケアです。

歯を失う原因として多いのは、むし歯よりも歯周病だと言われています。

しかし、自分では気づきにくいのが歯周病の特徴でもあります。

歯周病は初期段階ではほとんど自覚症状がなく、「**歯ぐきが赤くはれる**」「**歯みがきの時に出血する**」といった小さなサインから始まります。

この機会に、市の無料歯科健診をご活用ください。本市では、市民の方を対象に無料の歯科健診を実施しています。

歯周病はお口だけの病気ではありません。近年では、糖尿病や心疾患など、全身の健康と関係していることもわかってきました。

「**特に症状はないけれど気になる**」「**しばらく歯科医院に行っていない**」

つまり、歯と口の健康は「**身体全体の健康**」につながっているのです。

このような方は、ぜひこの機会に受診をご検討ください。ご自身のお口の状態を確認し、将来の健康づくりにつなげましょう。

お口の健康は、一生の財産です。



実施日	実施場所	受付時間	お申し込み期間
7月2日 困	かすみがうら ウエルネスプラザ	午前9時～10時30分 午後1時～2時30分	6月2日 困～6月12日 金
10月31日 日 田			9月24日 困～10月5日 日
12月3日 困			10月27日 困～11月6日 金

～休日緊急診療当番医～ 6月



土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

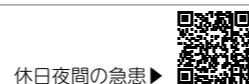
【内科】			【外科】		
7日	大石内科クリニック	029-835-0014	7日	神立病院	029-831-9711
14日	ゆみこ内科クリニック	029-821-1180	14日	野上病院	029-822-0145
21日	叶多内科医院	029-826-1566	21日	神立病院	029-831-9711
28日	菊地内科医院	029-821-3770	28日	県南病院	029-841-1148

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
7日、14日、21日、28日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間 / 365日

おとな：☎ #7119 子ども：☎ #8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856



～シルバーリハビリ体操～ 6月



◀自宅でもできる体操をYouTubeで配信中
健康増進課（市民窓口センター）

場所	日時
下稲吉コミュニティセンター（旧 働く女性の家）	1日 日、8日 日、15日 日、22日 日、29日 日 / 午前10時
下大津コミュニティステーション	2日 日、9日 日、16日 日、23日 日、30日 日 / 午後1時30分
千代田コミュニティセンター（旧 志筑小学校）	2日 日、9日 日、16日 日、23日 日 / 午前10時
大塚ふれあいセンター	1日 日、8日 日、15日 日、22日 日、29日 日 / 午後1時
やまゆり館	5日 日、12日 日、19日 日、26日 日 / 午前10時

子育てお悩み相談室

★もうすぐ1歳になる子どもが「寝ぐずり」と「夜泣き」が激しくて困っています。

おんぶか抱っこをしないと寝てくれません。

●まずは環境を整えることが大切です。日中に散歩をしたり、公園で遊ぶなど体を沢山動かして負荷をかけておくと、夕食を食べた後くらいにウトウトするタイミングが出てきます。

しかし、この時部屋が明るく、テレビが大音量を出していることなどが少なくありません。寝て欲しい時間より早い場合でも、部屋を暗く静かにしてみましょう。睡眠を確立するための環境づくりはとても重要です。

次は寝かせ方ですが、縦で抱っこしたまま寝ているのであれば、縦の形か、お母さんにしがみついた状態で寝ること、このどちらかが習慣的に癖になっている場合も考えられます。ですから、今後はお母さんが抱っこする時に、お母さんと子どもの間に毛布や抱き枕など布系のものを入れてみてください。お子さんが毛布にしがみついた状態で抱いたり、膝の上で寝かせたりしてみます。抱っこした状態+毛布に抱きついた状態を続けるのです。

そうするといつの間にか「毛布にしがみついた状態」が機能するようになり、お子さんは抱っこされ

た感覚で寝られるようになるでしょう。その状態で安心できるようになれば、抱き方もだんだん斜めにしていって、斜めから沈んでいき、最後はそっと毛布にしがみつかせたまま横にしてしまいます。



最終的には、布団のある部屋でタオルケットや抱き枕を抱えた状態のまま横になって寝られるようにしていくという流れです。

健康増進課 ☎ 029-898-2590

子育てインフォメーション

やまゆり館行事 要予約

※6月6日 田までに電話予約（先着順）



★ベビーマッサージ

日時：6月9日 日 午前10時～11時15分

対象：10組（生後2カ月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者）

講師：石浜 みち子（国際インファントマッサージ協会 公認インストラクター）

※24時間以内に予防接種を受けたお子さんは、参加をご遠慮ください。

※詳細は、かすみっ湖ホームページをご覧ください。

健康増進課 ☎ 029-832-5601

乳幼児健診・教室カレンダー 6月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和8年2月生）	17日 日	午前9時10分	要	かすみがうら ウエルネス プラザ	健康 増進課
1歳6カ月児健診（令和6年11月生）	17日 日	午後1時15分	要		
2歳児歯科健診（令和6年2・3月生）	16日 日	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和5年2・3月生）	19日 日	午後1時15分	要		
5歳児健診（令和3年6月生）	24日 日	午後1時	不要		
にこにこ教室（未満児）	4日 日、11日 日、18日 日	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	3日 日	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	1日 日、2日 日、3日 日、 9日 日、10日 日	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 6月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	6日 日、17日 日	①午前9時30分 ②午後1時30分	前日までに電話予約	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	16日 日	午前9時30分	要	かすみがうら ウエルネスプラザ	健康増進課
子育てサロン	9日 日	午後1時30分	要		
マザークラス（母親学級）	9日 日	午前9時30分	要		