

10月のけんこう

問・申健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

女性のガン 検診無料クーポン券について

下記の方は、子宮頸がん検診・乳がん検診(マンモグラフィ)を無料で受けることができます。対象の方にはクーポン券を、5月中旬に郵送しましたので、この機会に是非ご利用下さい。

※紛失された方、転入された方は再発行ができますので、健康増進課にお問い合わせください

対象者／

| 検診名 | 対象者 | |
|-----------------|-----------------|--------------------------------------------|
| 子宮頸がん検診 | S49.4.2～S50.4.1 | ①左記の生年月日で、平成21～25年度に市の子宮頸がん検診を受診していない方のみ対象 |
| | S52.4.2～S53.4.1 | |
| | S54.4.2～S55.4.1 | |
| | S57.4.2～S58.4.1 | |
| | S59.4.2～S60.4.1 | |
| | S62.4.2～S63.4.1 | |
| | H1.4.2～H2.4.1 | |
| | H4.4.2～H5.4.1 | |
| H6.4.2～H7.4.1 | ②全員対象 | |
| 乳がん検診(マンモグラフィ) | S29.4.2～S30.4.1 | ①左記の生年月日で、平成21～25年度に市の乳がん検診を受診していない方のみ対象 |
| | S32.4.2～S33.4.1 | |
| | S34.4.2～S35.4.1 | |
| | S37.4.2～S38.4.1 | |
| | S39.4.2～S40.4.1 | |
| | S42.4.2～S43.4.1 | |
| | S44.4.2～S45.4.1 | |
| | S47.4.2～S48.4.1 | |
| S49.4.2～S50.4.1 | ②全員対象 | |

受診場所／協力医療機関(要予約)

健診結果まるごと相談

健診結果を持ってくるだけ!

元気な笑顔でハッピーライフ!を手に入れましょう♪
とき・ところ／午前9時40分～正午(12月17日(木)のみ午後2時から7時まで)

| 日程 | 会場 |
|-----------|----------------|
| 10月9日(金) | 都和公民館 |
| 10月21日(水) | 新治地区公民館 |
| 10月26日(月) | 土浦市保健センター |
| 11月27日(金) | 三中地区公民館 |
| 12月9日(水) | 六中地区公民館 |
| 12月11日(金) | 二中地区公民館 |
| 12月17日(木) | 土浦市保健センター |
| 3月11日(金) | 神立地区コミュニティセンター |
| 3月19日(土) | 土浦市保健センター |

対象者／健診を受けた本人または家族

内容／保健師との個別相談、栄養士との個別相談

持ち物／健診結果

申込方法／電話で

※かかりつけ医のいる方は、
医師への相談をお勧めします

ご家族だけの相談も大歓迎!



献血のお知らせ
9月24日(木)…うらら広場 午前9時30分～11時30分
10月16日(金)…イオンモール土浦(上高津)
午前10時～11時45分、午後1時～4時
22日(木)…ジョイフル本田荒川沖店(北荒川沖町)
午前10時～11時45分、午後1時～4時

健康教室

小児の口腔習癖について

土浦市歯科医師会

秋吉 大(秋吉歯科医院)

●指しゃぶり(吸指癖)

小児の診療や自治体の健診で、保護者に一番尋ねられる口腔習癖が指しゃぶりです。「指しゃぶりを続けているとどうなるのか」、「何歳までに止めさせれば良いのか」などです。

赤ちゃん時の指しゃぶりは、手と口の協調運動の発達を促進するものであり、歯が生える時も口の中に違和感があるので、指を口に入れる事が多くなります。

1歳を過ぎ、言葉が話せるようになり、歩けるようになり外遊びが出来るようになったら、指しゃぶりの頻度を少しづつ減らしていきましょう。

3歳すぎまでに止めることを大まかな目標として、急がずに、叱ったりしないで、外遊びやスキンシップを増やして頻度やしゅぶっている時間を減らしましょう。

4～5歳を過ぎても長時間の指しゃぶりが続くと、上顎前突(上の前歯が突出)、開咬(奥歯で咬んでも上下の前歯が咬んでいない)、歯列狭窄(上の歯のアーチが狭くなる)など歯並びやかみ合わせへの影響だけで

なく、顎骨の変形、異常嚥下、口呼吸などが出現する可能性があります。

●舌突出癖(異常嚥下癖)

普通、物を飲み込む際は、上下の歯をかみ合わせて、舌の先を上あごに付けて嚥下しますが、舌の先を上下の前歯の間から強く出すようにして嚥下する癖を異常嚥下癖といいます。

異常嚥下癖が続くと、上下顎前突(上下の前歯が突出)、開咬などが生じやすくなります。

対応としては、正常な嚥下の訓練(筋機能療法)などがあります。

●歯ぎしり

乳幼児の歯ぎしりは一過性である事が多いようです。ただ、暇があると遊びとして歯ぎしりをしてしまう子供もいるので、習慣化しないように、声掛けをしたほうが良いでしょう。