

日本脳炎予防接種

日本脳炎予防接種は法律に基づく定期接種です。期間内に早めに接種しましょう。

対象者	接種期間(回数)
平成11年4月2日～ 平成19年4月1日生まれの方	20歳未満までに1期(3回)と2期(1回)
平成19年4月2日～ 平成21年10月1日生まれの方	7歳6か月未満までに1期(3回)、9歳～ 13歳未満で1期の不足分と2期(1回)
平成21年10月2日以降生まれ の方	生後6か月～7歳6か月未満で1期(3回)、 9～13歳未満で2期(1回)

接種場所/県内協力医療機関

※接種期間を過ぎた場合は、自己負担となります。

※事前に協力医療機関に連絡のうえ、接種を受ける際は、必ず母子健康手帳と予診票を持参してください。

※県内協力医療機関外での接種は、助成額を上限に償還払いとなります。接種の10日前までに健康増進課へ連絡してください。

熱中症にご注意を!!

近年、猛暑が続き熱中症の症例が全国で数多く報告されています。熱中症とは、体温調節がうまく出来ず、体内に熱がこもった状態のことをいいます。熱中症の予防には、温度・湿度に気を配り、暑さを避けること、こまめに水分を補給し、十分な栄養を摂取することが大切です。

熱中症が疑われる場合には、風通しの良い涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、氷や水で体を冷やしてください。吐き気や嘔吐がなければ水分・塩分を補給してください。意識がない、呼びかけに反応しない場合にはすぐに救急車を呼びましょう。

・熱中症が疑われる症状

めまい、筋肉痛、大量の発汗、頭痛、吐き気、体のだるさ、意識がない(けいれん、高い体温など)

※自宅での暑さ対策が困難な方は地区公民館のロビーなどをご利用ください。

ウォーキング大会

日時/7月20日(土) 午前6時30分～8時30分(受け付けは

午前6時から)※雨天中止

集合場所/二中地区公民館

コース/木田余蓮田めぐりコース(6*o)

定員/100名(先着順)

持ち物/飲み物、健康保険証

魚ギョツと料理教室

日時/7月12日(金) 午前10時～午後1時(受け付けは午前9時30分から)

場所/土浦市保健センター

講師/市食生活改善推進員

内容/青魚を使った料理ほか

定員/30名(先着順)

持ち物/エプロン、三角巾

参加料/300円

申込方法/電話で

7月の献血

日時/7月19日(金) 10:00～11:45、13:00～16:00

場所/イオンモール土浦(専門店北入口)

健康教室

妊娠時のお口の中

土浦市歯科医師会
高木幸江(幸デンタルクリニック)

妊娠による身体の変化はお口の中にも現れます。女性ホルモンが急激に増加することや唾液の粘性が高まって口腔内の自浄作用が低下することで、歯肉の炎症や出血が起こりやすくなります。また、「つわり」による食嗜好の変化や、胎児の発育にともなう、食事回数・間食の増加などによって歯みがき・口腔ケアを充分に行えず、お口の中が不潔になり、むし歯にもなりやすくなります。このような時は、ヘッドの小さな歯ブラシや、やわらかめの歯ブラシを使い、歯ブラシの動かし方を小さくし、においの強い歯磨剤をさけて、前かがみ気味に、前に掻き出すように磨きましょう。また、歯磨きができない時は、甘いもの(お菓子・ジュース)なども控え、ぶくぶくうがいをごまめに行うようにしましょう。

歯周炎をもつ妊婦さんは早産や低体重児を出産する確率が高くなるという報告がなされています。また、妊娠3か月以降に歯茎に妊娠性エプーリスとい

う良性の腫瘍(できもの)がみられることがあります。

妊娠中はむし歯や歯周病になりやすくなっている上に、これらの初期症状は自分では気づきにくいものです。つわりがおさまる4～5か月頃に歯科健診を受けることをお勧めします。治療が必要な場合は、比較的体調の安定している妊娠中期に済ませたいものです。

子どもの歯が生え始めるのは生後6～8か月頃ですが、妊娠7～10週頃に歯のもとになる歯胚ができ始め、お母さんから栄養をもらいながら、妊娠4～5か月頃から少しずつ硬い組織になり歯の形が作られていきます。歯胚の形成・歯の発育に必要な栄養は、良質のタンパク質、カルシウム、リン、ビタミンA・D、無機質など様々です。赤ちゃんの丈夫な歯を作るためにも、バランスのとれた食事を心がけるようにしましょう。