

### 健康ガイド

健康課(保健センター)  
 (☎042-321-1240)  
 〒184-0015  
 貫井北町5-18-18

#### 乳がん検診

##### ①桜町病院

時7月1日～9月30日の火曜・水曜・金曜日の午後定100人(多数抽選)

##### ②小金井つるかめクリニック

時7月1日～9月30日(日曜日を除く)月曜・水曜・木曜日は午前のみ実施(定200人(多数抽選))

##### ③東小金井さくらクリニック

時7月1日～9月30日の月曜～金曜日(水曜日の午後を除く)定100人(多数抽選)

#### ◇共通◇

④マンモグラフィ検査(令和3年3月31日現在40歳以上の女性で、平成31年4月以降に市の乳がん検診を受診していない方。なお、次の方は受診できません)▽現在授乳中、妊娠中、断乳後6か月以内の方▽乳房疾患で治療中、経過観察中、手術後の方▽まっすぐに立つことが難しい方▽心臓にペースメーカーを装着している方▽豊胸手術をした方▽2千円※生活保護世帯の方は減免制度あり他抽選結果は、6月上旬に発送します申5月15日(必着)までに、郵送(1人1通)で「乳がん検診希望」・希望医療機関名(①～③のいずれか)・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、健康課へ※市ホームページから申請可

#### 歯科健康講演会

##### 口腔機能低下ストップ大作戦

##### 今日からさっそく介護予防

時6月3日(水)午後1時30分～3時前原暫定集会施設  
 講古田昭彦さん(小金井歯科医師会会員)定50人(申込順)申5月1日から、電話で健康課へ

#### 健康講演会

##### 胃がん・大腸がんについて

胃がんと大腸がんの原因や予防、治療などについて学びます。

時6月11日(木)午後1時30分～3時前原暫定集会施設

講石橋史明さん(市医師会会員)定50人(申込順)申5月1日から、電話で健康課へ

#### 愛の献血

時5月8日(金)午前9時30分～11時30分、午後1時～4時市役所本庁舎駐車場定16～64歳の方※60～64歳に献血経験のある方は、69歳まで献血することが出来ます実施団体東京都赤十字血液センター 固健康課

#### 両親学級ひまわりクラス(平日2日間コース)

時6月15日(月)、29日(月)午前10時～午後1時前保健センター内妊娠、出産、育児の話、妊婦体操、沐浴実習等対おおむね16～27週の妊婦とパートナーの方(妊娠週数は目安です)定20組(申込順)※初産婦の方優先申5月1日から、電話で健康課へ

#### 妊婦歯科健診

時6月15日(月)午後1時から、1時15分から、1時30分から(終了は3時ごろ)所保健センター対おおむね16～27週の妊婦の方定20人(申込順)申5月1日から、電話で健康課へ

#### 離乳食教室

##### ②回食への進め方

時6月18日(木)午後2時45分～4時15分対おおむね6～7か月児の保護者定15人(申込順)

##### ③回食への進め方

時6月11日(木)午後1時30分～3時30分対おおむね8～11か月児の保護者定18人(申込順)

#### ◇共通◇

所保健センター内管理栄養士・歯科衛生士による講義、試食など他母子同室です申5月1日から、電話で健康課へ

#### むし歯予防教室

時6月11日～25日の毎週木曜日午前9時から(受け付けは9時15分まで)所保健センター内歯磨き練習、栄養講話など※むし歯予防教室受講後、希望者は引き続き歯科健診も受けることができます(終了は11時30分ごろ)対平成29年11月生まれ(2歳6か月)～令和元年5月生まれ



(1歳)の子ども※転入等で対象年齢を過ぎている場合は、ご相談ください定各日12人(申込順)申5月1日から、電話で健康課へ

#### 親子健康教室

親子で栄養バランスを考え

たランチ作りと楽しい運動をします。医師からパパへメタボ予防講義もあります。

時6月20日(土)午前9時30分～午後2時前保健センター対小学生と父親定15組(申込順)申5月1日から、電話で健康課へ



#### お口ポカン?

口腔機能発達不全症をご存知ですか。

15歳未満の小児で障害がないにも関わらず、食べる、話すなどの口の機能が十分に発達していないか、正常に機能していないため歯科での指導が必要な状態をいいます。生涯を通じて成長や健康に悪影響を及ぼすため、早期の発見と対処が重要です。

食べたり、飲み込んだりが上手にできない、発音が不明瞭、鼻で呼吸せず口で呼吸するなどの症状がありますがお口がポカンと開いている場合は注意が必要です。

「お口ポカン」はだ液の量が減りむし歯や歯周病の原因になります。また口臭の原因にもなります。

「お口ポカン」は歯並びが悪くなり、あごの骨の成長に悪影響がでる場合があります。歯が重なったり、上の前歯が前に出たり、奥歯

を噛み合わせても前歯が閉じない状態などになりやすくなります。結果としてかめない、食べられなくなる等、さらなる影響を引き起こします。

「お口ポカン」は細菌やウイルス感染のリスクが高くなります。口が開く子は口で呼吸するので鼻が空気中の細菌やウイルス侵入のフイルターの役目をせず風邪やインフルエンザなどを起こしやすくなります。またのどの病気も起こしやすくなります。

これらを改善するために唇の力や舌の力を強くしたり、舌の位置、指しゃぶりなどの癖、食事の仕方、姿勢などの改善が必要です。

お子様がテレビを見ている時やゲームをしている時、お口をポカンと開けていませんか。

気になる方はかかりつけの歯科医院でご相談ください。将来の加齢による口腔機能の衰えを防ぐためにも、子供のうちの口の機能の向上が不可欠です。

小金井歯科医師会

田中 康雅

## 感染症予防のポイント

#### 【咳エチケット】

咳やくしゃみが出るときは、ほかの人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、直接人にかからないようにしましょう。

#### 【手洗い】

外から帰ったときや咳・くしゃみを手で覆ったときなど、こまめに手を洗いましょう。手洗後は、十分に水で流し、ペーパータオルや清潔なタオルでよくふき取って乾かしましょう。手ふき用タオルは共有せず、ペーパータオル等を使い、毎回タオルを交換するか、個人用タオルを利用しましょう。

正しい手洗いの方法については、右記のとおりです。

#### ○正しい手洗いの方法

①流水でよくぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



②手の甲をのばすようにこすります。



③指先・爪の間を念入りにこすります。



④指の間を洗います。



⑤親指と手のひらをねじり洗います。



⑥手首も忘れずに洗います。十分に水で流し、清潔なタオル等でよくふき取って乾かします。



写真提供：東京都健康安全研究センター