保健センターからのお知らせ

保健センター ☎ 82-6218 Fax 82-6219

生活習慣を見直して 子どもの歯をむし歯から守りましょう

むし歯予防のためには歯磨きがとても大切です。しかし、歯磨きだけでは子どもをむし歯から守ることはできません。

子どもをむし歯から守るためには、日頃の生活習慣を改善することが大切です。生活習慣を見直して、『むし歯ゼロ』を目指しましょう。

むし歯になりやすい生活習慣
「思い当たることはありませんか?」

乳児期

- □ 哺乳瓶でダラダラ飲ませる
- □ 哺乳瓶をくわえさせたまま寝かせる
- □ 卒乳が遅い
- □ 「仕上げ磨き」の開始が遅い

幼児期

- □ 甘いものをついつい与える
- □ スポーツ飲料やジュースを頻繁に飲ませる
- □ おやつや食事の時間が決まっていない
- □ ダラダラ食いをさせる
- □ 歯磨きが習慣になっていない
- □ 「仕上げ磨き」をしない時がある

5		☎ 82-1854
11		☎ 82-1271
12		☎ 82-7911
19		☎ 83-3555
26		☎ 69-7766

9:00 16:00

2月の予定

	10:00
	11:00
	10:00
11	13:30
15	14:30
18	11:00
25	14:00

	10:00
11	14:00
12	14:00
18	11:00
25	14:00

時 **2月4日(土) 16:00～(15:30開場)**

所 中央図書館 会議室 ※事前申込不要。

お話の後は、お楽しみ観望会を実施します。冬の澄んだ夜空をみんなで眺めましょう。

当日は、秋の講座で作った星座早見表を持参してください。持っていない方も、簡易早見表を作成できますのでお気軽にご参加ください。

中央図書館 ☎ 83-2510 Fax 83-2529
大 野 分 館 ☎ 69-1114 Fax 90-4180
HP http://opac.city.kashima.ibaraki.jp/
10:00 18:00

28

1・2月

催し

	10:00	……
	18:00	……
	10:40	……
14	10:00	…… 2016
14	12:45	…… 2016
	15:00 18:00	……
	13:30	…… 14
18	10:00	…… 25

20 10:00 11:45 13:00 16:00