

# 保健センターからのお知らせ

保健センター ☎ 82-6218 ☎ 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	9:00	16:00
11		☎ 82-1271		
12		☎ 82-7911		
19		☎ 83-3555		
26		☎ 69-7766		

## 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

★ ★ ★ ★ ★

☎ 2月4日(土) 16:00 ~ (15:30開場)  
☎ 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 ☎ 83-2529  
大野分館 ☎ 69-1114 ☎ 90-4180  
HP <http://opac.city.kashima.ibaraki.jp/>  
10:00 18:00

# 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

