

高齢者と子どものインフルエンザの予防接種

問 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125 こども未来課母子保健班 ☎22-9136

インフルエンザは、例年12月～3月が流行シーズンです。予防接種を受けて、インフルエンザの発症と重症化を予防しましょう。

○助成対象者と接種回数

- ▶生後6カ月～12歳 2回(接種間隔2～4週間)
- ▶13歳～15歳(中学3年生) 1回
- ▶65歳以上 1回(60歳～64歳で日常生活活動が極度に制限される程度の障がいを持つ人などは助成の対象になる場合もありますので、かかりつけ医にご確認ください)

○接種期間 10月1日(火)～令和7年2月28日(金)

○接種費用 自己負担額1,000円(生活保護受給者は無料)

○接種方法 事前に医療機関へお問い合わせください。



今月の持タネ

歯みがき後のうがいは1回がおすすめ！！

問 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

歯の再石灰化と虫歯予防

むし歯はいわゆる「むし菌」が糖を食べて酸を作り、これが歯の成分である「(ハイドロキシ)アパタイト」を溶かすことで起こります。これを「脱灰」といいます。

初期のむし歯では、脱灰したアパタイトが歯に戻る「再石灰化」と呼ばれる現象が起こります。フッ素、正しくはフッ化物を含むアパタイトは再石灰化を起こしやすく、いったん歯に戻ると次には脱灰しにくいので、歯の表面が強いアパタイトに置き換わってむし菌に強くなります。つまり再石灰化時にフッ化物が口の中にあることが重要となります。これが、むし歯予防にはフッ化物入りの歯みがき剤(ペースト、粉など)が良いといわれるゆえんです。

うがいを何回もすると・・・

ところが、歯みがきの後に何回もうがいをすると、歯みがき剤に含まれるフッ化物が流れて薄くなってしまいます。歯みがき後に汚れを吐き出した後の仕上げのうがいは、ごく少量の水で1回だけにして、しばらく飲食しないことで再石灰化効果が高まると言われています。

現在、国内で販売される歯みがき剤の多くは、身体に安全な濃度のフッ化物ですので安心してご使用ください。



北松歯科医師会



子育て・健康応援コーナー



このコーナーでは、子育てや健康に関する旬な情報を「お知らせ」します。特定健診やがん検診などの日程は、対象者に配布予定の「平戸市健(検)診日程表」をご覧ください。



10月の各種相談および赤ちゃんの健診など

問 こども未来課母子保健班 ☎22-9136

日にち	ところ	種類および受付時間
10月3日(木)	平戸文化センター	3 12:30～12:45
10月11日(金)	ふれあいセンター	乳 12:45～13:15
10月17日(木)	平戸文化センター	1 12:30～12:45
10月31日(木)	平戸文化センター	乳 12:45～13:15

乳 乳児健診 1 1歳6カ月児健診 3 3歳児健診 妊 妊婦健康相談 母 母子健康相談 育 母乳育児相談支援 パ パパ・ママ教室

親子で遊んで、ママ友作ろう(就学前交流の場)

※開所時間などの詳しい情報は、子育て応援ガイドブック「おひさま」をご覧ください。

施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先
トコトコ (田平：保健センター)	57-1943	中津良保育所 (南部：中津良保育所)	27-0475	よちよちクラブ (生月：山田児童館)	53-1759	おひさまひろば (田平：平戸口社会館)	57-0236
あいちゃん広場 (北部：愛の園保育所)	22-2244	堤保育園 (南部：堤保育園)	27-1084	めばえ広場 (生月：認定こども園めばえ)	53-0496	さくらんぼ広場 (田平：若葉保育園)	57-3028
かもめネットワーク (北部：しおかこども園)	22-3360	小鳩こども園 (南部：小鳩こども園)	27-0333	いきつぎんきっこ広場 (生月：生月こども園)	22-9206	はなぞの広場 (田平：花園認定こども園)	57-0744
みのりの樹1 (北部：みのりこども園)	22-2575	津吉保育所 (南部：津吉保育所)	27-0222	やよいプレイランド (田平：やよい幼稚園)	57-0789	しまっこ広場 (大島：大島村保育所)	55-2006

10月の休日当番医(診療時間：午前9時～午後5時)

問 平戸市医師会 ☎20-0011

日にち	医療機関	住所	連絡先
10月6日(日)	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
10月13日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
10月14日(月・祝)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
10月20日(日)	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344
10月27日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151

いざというとき

急な病気やケガで救急車を呼ぶ？病院に行く？迷ったら

●救急医療電話相談 ☎ # 7119

子どもが急な病気になったら

●小児救急電話相談センター

(受付時間18:00～8:00)

※土日祝日は24時間対応

☎ # 8000 または ☎095-822-3308