

# 12月の保健センターのお知らせ

☎65・0065 FAX62・0551



会場名の記載がない催しは保健センターで開催。申し込みは、特に指定がない場合は同センターへ。協力医療機関についてのお問い合わせも同センターへお願いします。

## この冬流行の兆し

## 感染力の強い ノロウイルスにご用心



ノロウイルスによる食中毒は、11月～3月に多く発生しています。感染すると、嘔吐・下痢・発熱・腹痛・微熱が1～2日続きます。また、子どもや高齢の人は重篤化することがあります。

日頃から家族の健康状態や使用する食品には注意しましょう。



### 【予防方法】

- ①調理前後やトイレ、食前には手洗いを徹底。
- ②調理器具やふきんなどは使用后すぐに洗う（熱湯消毒や塩素系漂白剤も効果的）。
- ③食品は十分に加熱（中心温度85度以上で90秒以上）。

### 【感染経路】

- ①食品から…感染した人が調理などをして汚染されたもの。ウイルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝など
- ②人から…患者のふん便や嘔吐物からの二次感染。くしゃみや会話などでの飛沫など。

### 【拡大の防止】

- ①栄養と休養をとり、体調管理に努める。
- ②清掃、消毒を徹底する。
- ③感染が疑われる症状がみられたら受診する。
- ④トイレ掃除や汚物処理には、使い捨てマスクやガウン、手袋などを着用。

## 教室・相談

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	12月7日(月) 9時30分～11時	◇育児の悩み相談 ◇歯・食事の相談など	なし	無料	不要
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児 平成25年1月7日～6月27日生まれ	12月17日(木) 9時～10時45分	◇歯の話 ◇歯科健診 ◇フッ素塗布	先着20人	300円	12月2日(水)から電話で
	2歳児 平成25年7月20日～12月13日生まれ			先着20人		
	2歳6か月児 平成25年1月30日～7月19日生まれ	来年1月14日(木) 9時～10時45分	◇歯の話 ◇歯科健診 ◇フッ素塗布	先着20人	300円	12月21日(月)から電話で
	2歳児 平成25年8月11日～26年1月4日生まれ			先着20人		
離乳食教室	5～6か月児の保護者	12月11日(金) 14時～15時30分	離乳食の話と試食	先着15人	無料	12月2日(水)から電話で
心の健康相談室	市内在住の人	12月14日(月) 11時～15時45分	子育ての悩みや人間関係、仕事のストレスなど	先着3人	無料	12月2日(水)～11日(金)に電話で

## やめられない喫煙 それは「ニコチン依存症」という病気



たばこをやめにくいのは、喫煙者の意志が弱いからではありません。脳が「ニコチン」に支配されているからなのです。

たばこの煙に含まれるニコチンは、麻薬や

アルコールと同じく依存症をおこす薬物です。左下図のように禁断症状を避けるためにたばこを吸い、「イライラが消失した、頭がさえる、ホッとすると心地よい」と感じ、「たばこは自分にとって必要なもの、やめられない」と思いこんでしまい、たばこに頼る習慣（心理的依存）ができてしまうのです。これが「ニコチン依存症」のメカニズムです。

ニコチン依存症は治療が必要な病気とされています。現在は一定の要件を満たせば禁煙治療に健康保険が適用され、ニコチン依存を軽減する飲み薬や貼り薬を処方してもらうこともできます。さあ、「禁煙」を始めましょう！

### 【たばこを吸う】

- ⇒ ニコチンが肺から脳に
- ⇒ 心地よさなどの快感を覚える



これを繰り返すと

### 【ニコチンが切れる】

- ⇒ イライラや集中力低下などの禁断症状が出る
- ⇒ たばこを吸いたくなる



## フッ素でむし歯予防



皆さんはむし歯にならないように、毎日歯みがきをしていますよね。むし歯を予防するためには、歯みがきだけでなく、食生活上の注意や

フッ素の利用により酸で溶けにくい強い歯質にすることが大切です。

市では、子どものむし歯予防にフッ化物洗口とフッ素塗布を行っています。フッ化物洗口は、フッ素入りの水で「ブクブクうがい」をするもので、主に集団で実施。市内の全小学校で実施されており、保育所（園）・幼稚園でも取り組みが広がってきています。

今後さらに多くの園で実施できるよう支援していきます。

### 【フッ素によるむし歯予防効果】

- 1：歯の質を強くする
- 2：むし歯菌の力を弱める
- 3：初期のむし歯を元に戻す



## 歯っぴースマイル教室のご利用を

フッ素塗布は、市の健診・教室で最大3回（1歳6か月、2歳、2歳6か月）受けることができます。1回の塗布ですぐに効果が表れるわけではなく、継続することによって歯が少しずつ強くなっていきます。3歳児健診の結果（右グラフ）からも、フッ素の継続的な塗布がむし歯予防に有効であることがわかります。1歳6か月児健診の後には「歯っぴースマイル教室」をぜひご利用ください。

