

平成26年6月
うるま市役所

ほけんだより ~6月号~

6月に入り、新年度が始まってから約2か月が過ぎましたね。新しい生活に慣れていく反面、この時期は急に暑くなったり、梅雨のジメジメとした環境で体調を崩しがちになってしまいます。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、生活リズムを整えていくことが大切です。日々の健康づくりが、免疫力を高め、さまざまな病気を予防してくれます。本格的な暑い季節到来！にむけて、今月もみなさんが、快適で健康に過ごすことができるよう、ほけんだよりを通して色々な情報をお届けいたします♪

~歯と口の健康週間~



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」となっています。先日、保育所でも歯科検診が行われました。今月は、歯の健康週間です♪今一度、お子さんの大切な歯について考えていきましょう(*^_^*)

乳歯と永久歯の芽は、お腹にいる時期に作られている！
乳歯の芽は妊娠7週目からでき始め、妊娠4か月頃から石灰化が始まります。誕生までには、乳歯が生える準備はできていることとなります。また、永久歯は妊娠4か月~5か月頃からでき始め、生まれた頃から石灰化が始まります。それぞれの歯は子どもの顎の中で成長しながら、出番を待っています。

将来の歯の健康は、乳歯の時期から始まっている……。
乳歯のむし歯を放っておくと、のちの永久歯にも影響していきます。乳歯の根を道しるべに生えてくる永久歯が、むし歯の乳歯を異物と認識して別の場所に出ようとしていたり、周りの永久歯が傾いてきたりと、歯並びや、かみ合わせのトラブルの原因になります。また、乳歯にむし歯が多い子どもは、よく噛むことができないため、あごが十分に成長しません。そのため、永久歯の歯並びが悪くなり、歯磨きがしにくい状態になります。こうして永久歯も、むし歯になりやすくなるのです。

内科健診が行われました



予防接種について……

お子さんの予防接種はスケジュール通りに進んでいますか？忙しい日々の中で、予防接種を受けに病院受診をするのは、働くお母さんにとって少し大変なことかもしれません。また、当日になってお子さんの体調が悪くて受けられない、また別の日に……。など、なかなかスケジュール通りにいかない事もあるかもしれませんね。今回は、そんな予防接種についての大切さをもう一度確認して、接種忘れのワクチンを接種していただきたいと思います。



VPDをしっかりとっていますか？

- Vaccine(“ヴァクシーン”)=ワクチン
- Preventable(“プリヴェンタブル”)=防げる
- Diseases(“ディジージズ”)=病気

つまりVPDとは
「ワクチンで防げる病気」
のこと。

ワクチンで防げる主な病気

- | | | |
|------------------|------------|------------------|
| ● B型肝炎 | ● ポリオ | ● インフルエンザ |
| ● ロタウイルス感染症(胃腸炎) | ● 結核 | ● ヒトパピローマウイルス感染症 |
| ● ヒブ感染症 | ● 麻しん(はしか) | ● A型肝炎 |
| ● 肺炎球菌感染症 | ● 風しん | ● 黄熱病 |
| ● ジフテリア | ● おたふくかぜ | ● 狂犬病 |
| ● 破傷風(はしょうふう) | ● みずぼうそう | ● 髄膜炎菌感染症 |
| ● 百日せき | ● 日本脳炎 | |

●日本で子どもがワクチンを接種できる病気



VPDは子どもたちの健康と命にかかわること

これらのVPDがみな子どもたちの命にかかわる重大な病気と言われても、ピンと来ないかもしれません。今も日本では、子どもも大人も毎年多くの方が、これらのワクチンで予防できるはずの病気(VPD)に感染して苦しんだり、後遺症を持ったり、死亡したりしています。「ワクチンさえ接種していれば、こんなことにはならなかったのに……」という思いは、ほとんどの小児科医が経験したことがあるようです。これらの病気はかかると今でも治療が難しく、命にかかわる病気だからこそ、ワクチンが作られたのです。VPDはワクチンで防ぐべき病気なのです。失った命や健康は戻ってきません。ワクチンで防げる病気は予防しましょう。また、予防接種による体の免疫への負担は1万分の1くらいと言われており、複数の予防接種を同時に受けても副反応は増えることもなく、体への影響は大きくないため同時接種が望ましいと言われています。スケジュールについては医師と相談してみてくださいね。
※予防接種は、病気にかからないためではなく、あくまで病気にかかっても軽症ですむ。ということです。

お知らせ 第80回 テンタルフェア中部が開催されます！

日時： 平成26年6月7日(土)10:00~17:00、 6月8日(日)10:00~16:00
会場： 沖縄市民会館中ホール 入場無料
内容： フッ素無料塗布、健康・栄養相談、はみがき練習コーナー、矯正歯科相談、お口の細菌観察