

妊産婦期の健口(けんこう)づくりのポイント

妊産婦期に起こりやすい歯周病は、早産や低体重児出産の要因になると言われています。虫歯等の「歯の健康」だけではなく、「歯肉の健康」にも気を付けましょう!

■つわりが辛いときの口のケアは?

- 歯ブラシは小さめにする
- 前かがみになり、かき出すように歯を磨く
- 歯を磨けないときはうがいをする
- うがいも厳しいときは氷をなめる

■歯科治療はどうしたらいい?

妊娠中期以降なら、ほとんどの治療を受けることができます。出産間際に歯が痛い、ということにならないよう、歯科健診を受け、口の中をチェックしましょう。

健康かわごえ推進プランでは、各ライフステージに応じた健康づくりを推進しています。
今回は、そのスタートである「育ちの世代」に加え、関連の深い「妊産婦期」の健康づくりのポイントについても併せてお伝えします。

育ちの世代の健康づくりのポイント

生活リズムを整えよう! ~早寝・早起き・朝ごはん~

■朝

- カーテンを開け、朝の光を浴びる
- 朝食を食べる



■昼

- 昼間できるだけ身体を動かすようにする



■夜

- お風呂は夕食の前にする
- 夕食の時間を早くする
- 寝る少し前にはテレビを消す
- お気に入りの入眠儀式を見つける
- 寝るときは電気を消す



休日・夜間診療

内科・小児科=川越市医師会夜間休日診療所(小仙波町2丁目53-1 ☎222-3330)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時~11時▶午後1時~3時▶午後8時~10時
月~土曜日の受付時間…午後8時~10時

歯科(急患のみ)=予防歯科センター(三久保町18-3 ☎224-3891)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時~11時30分

6月の休日当番医

受付時間は、午前9時~午後4時です。受診前に当番医に確認してください。

3日(日)	レディースクリニック小川医院(婦)	上戸296-2	☎233-0310
10日(日)	片岡耳鼻咽喉科医院(耳)	的場北1丁目3-9	☎231-3941
17日(日)	霞ヶ関整形外科(整外・リウ・リハ)	的場2218-4 ベルアート201号	☎234-3981
24日(日)	岸野胃腸科クリニック(胃・外・内・肛)	新宿町1丁目12-19	☎247-3900



TOKYO 2020

開催会場

■6月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739 収税課 ☎224-5837

9日(出)・23日(出)午前8時30分~正午。市民課(本庁舎1階)・収税課(本庁舎2階)・南連絡所。一部の業務は、取り扱いできません。

川越市公式 SNS



人口と世帯数 平成30年5月1日現在

人口352,756人(男=176,650人、女=176,106人) 前月比+338人 世帯数157,259世帯 前月比+534世帯

広報川越1415

■発行日/平成30年5月25日(毎月10日・25日発行)

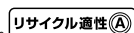
■発行/川越市 〒350-8601 埼玉県川越市元町1丁目3-1 <http://www.city.kawagoe.saitama.jp/>
☎049-224-8811(代表) ☎049-225-2171

■編集/広報室

私的利用の範囲を除き、記事や写真の無断転載を禁じます。

「声の広報川越(CD)」 「点字広報川越」を作成しています。ご希望の方は、広報室までご相談ください。
☎224-5495 ☎225-2171

この印刷物は、グリーン購入法に適合する紙を使用し、印刷用の紙へ、リサイクルできます。



Fontworks
UD Font