

妊産婦歯科健診(無料)を受けましょう

市では、妊産婦を対象に歯科健診を実施しています。産後は育児に追われ受診が難しくなることもあるので、なるべく出産前に健診を受け、健康な口の状態にしておきましょう。

対象者

妊娠中から産後1年以内の妊産婦

料金

無料 ※妊婦健診手帳が必要

受診場所

左記ステッカーを掲示している登録歯科医療機関(左記を読み取り)



▲登録歯科医療機関ステッカー



▲「登録歯科医療機関」ホームページ

問 保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

●妊娠中は口腔内が汚れやすいので注意
妊娠中は細菌のかたまりである歯垢が増えやすくなり、虫歯や歯肉炎のリスクが高まります。



●妊娠中は歯周病が発症・悪化しやすい
妊娠により増加する女性ホルモンが歯周病菌を増やします。歯周病が重症化すると、早産や低体重児出産などを引き起こす可能性があります。

発達障害は早めの気づきと適切な支援を

発達障害は、脳機能の障害で起こるといわれています。

多くは2〜3歳ごろから目立ち始めますが、なかには気づかれなまま大人になり、悩みを抱えている人もいます。

発達障害は早めに気づき、適切な支援につなぐことが大切です。次のような悩みがあるときは、発達障害者支援センター「つばさ」(小倉南区春ヶ丘、☎922・5523、月〜金曜日(祝・休日、年末年始は除く)の8時30分〜17時まで)へ相談を。

本人や保護者、関係機関からの相談を受けさせていただきます。また、同じ悩みをもつ保護者同士が話せる場もあります。



▲発達障害関連ホームページ

問 保健福祉局精神保健・地域移行推進課 ☎582・2439

このような悩みをお聞きます

- ・集団行動になじめない。
- ・落ち着きがなくよく動き回る。
- ・興味や関心の範囲が狭く限られている。
- ・パニックを起こしてしまう。
- ・ミスが多く、対人面もうまくいかない。



支援は「理解」から

本人に合った適切な関わりや環境があれば、持っている力を発揮したり、日常生活の困難を軽減させたりすることが期待できます。障害への理解を深めることが支援につながります。

地元のおいしい食材を
食べよう!

私の自慢のレシピ My Recipe



カキとSDGs野菜みそ汁

材料(2人分)

- カキ(加熱用)4個 ●だし昆布 5cm角
- ニンジンの皮 1本分、ダイコンの皮 1/4本分、(ブロッコリーの茎や生シタケの軸、エノキダケの根元の使用も可)
- 水 400cc ●みそ 大さじ1
- ダイコンの葉 少々

ひとことメモ

野菜を無駄なく使用するみそ汁です。豆乳スープにする時は水を200ccに減らし、無調整豆乳200ccを加えてください(この場合はみそを少々にして最後に入れること)。 投稿者N.Cさん(若松区)

作り方

- 1 カキは塩水の中で振り洗いしてペーパータオルなどで水分を切る。フライパンに油を入れ、両面を焼く。
- 2 鍋に水、干切りした昆布や野菜などを入れて中火にかける。沸騰したらカキを入れ弱火で約10分煮る。
- 3 火を止めてみそを溶き入れる。
- 4 再び火をつけてひと煮する。
- 5 ダイコンの葉をみじん切りにして入れる。



問 広報室広報課 ☎582・2236

3月15日号のプレゼントや応募方法は11ページで紹介しています