


**子育て**
**妊婦歯科健診****無料** **要申込****とき** 2月17日(火)

受付13:30~13:50

**ところ** 区役所 2階201会議室**申込み** 2月16日(月)までに**問合せ**へくわしくは  
こちら▼**離乳食講習会****無料****とき** 2月20日(金) 14:00~15:30**ところ** 区役所 2階集団検診室**内容** 离乳食の進め方について(お話し中心)**問合せ** 区保健福祉課 2階24番

☎ 06-6715-9882 FAX 06-6712-0652

**ウェルカムベビースクール  
(妊婦教室)****無料**

妊娠・出産・産後の健康管理や育児に関するお話をします。出産に向けての準備をしながら、楽しく交流しましょう。(全3回・どの月からでも参加可)

**とき** 2月17日(火) 14:00~16:00(受付13:45~)**ところ** 区役所 2階集団検診室**対象** 区内在住の妊婦及びその配偶者  
(パートナーの方もどうぞ)**内容** パパも一緒に妊婦体験してみよう!(助産師)  
妊娠中と赤ちゃんのお口の中の健康  
(歯科衛生士)**持ち物** 冊子「わくわく」・母子健康手帳・筆記用具・  
手鏡・歯ブラシ・ハンドタオル**母乳相談****無料** **要申込**3か月児健診で、助産師に直接相談が出来ます。  
健診以外の方は予約してください。

※母乳マッサージはできません。

**とき** 2月4日(水)・3月4日(水)

予約枠…12:45、13:15、13:45

くわしくは  
こちら▼

予約時間の10分前までに来所ください

**ところ** 区役所 2階相談室**対象** 区内在住の妊婦及び乳児の母等**地域ふれあい子育て教室  
(あひるらんど)****無料**

可愛い赤ちゃんの顔を見ながら、育児や気になることなど楽しくおしゃべりしませんか?

**とき** 2月17日(火) 14:30~16:00**ところ** 区役所 2階計測室**対象** 生後1~3か月の乳児と保護者**内容** 参加者同士の交流、身体計測・育児相談**問合せ** 区保健福祉課 2階23番

☎ 06-6715-9968 FAX 06-6712-0652

以下は「広告スペースです」

**1歳子育て講座****無料** **要申込**

月齢の近いお子さん集まれ!保育所の所長先生と一緒に遊びましょう!

**とき** 3月12日(木) 10:00~11:00**対象** 1歳1か月~2歳0か月のお子さんとその保護者**定員** 15組(先着順) **持ち物** バスタオル1枚**申込み** 2月12日(木) ~電話または来館にて**問合せ**まで**ところ** 生野区子ども・子育てプラザ

(巽北2-4-16)

☎ 06-6752-8000

くわしくは  
こちら▼

**健康・福祉**
**特定健診 生活習慣病を予防しよう!****無料****とき・ところ** 2月17日(火) 9:30~11:00 区役所**対象** 国民健康保険に加入の40~74歳の方(年度内に40歳になる方を含む)、後期高齢者医療制度に加入している方**持ち物** 受診券、マイナ保険証または資格確認書、個人票、前年度の結果(お持ちの方のみ)**問合せ** •**国民健康保険加入者の受診券について**

□窓口サービス課 4階48番

☎ 06-6715-9956 FAX 06-6717-1161

•**後期高齢者医療制度加入者の受診券について**

大阪府後期高齢者医療広域連合給付課

☎ 06-4790-2031 FAX 06-4790-2030

**酒害教室****無料**

アルコール問題について、正しい知識を持ち理解を深めることや、アルコール依存からの回復を図ることを目的に行ってています。

**とき** 2月10日(火)、2月24日(火)

14:00~16:00

**ところ** 区役所2階 集団検診室**対象** アルコール問題を抱え回復をめざしている方、その家族、支援している方等どなたでも。**問合せ** 区保健福祉課 2階23番

☎ 06-6715-9968 FAX 06-6712-0652


**子どものむし歯ゼロを目指そう!**

赤ちゃんの歯は生後6か月頃から生え始めます。乳歯には言葉の発音や顎の成長に重要な役割があり、むし歯などで早期に失われると、永久歯が正しい位置に生えない可能性が高まります。

乳歯や生えたばかりの永久歯は酸に弱いため虫歯になりやすく、長い時間をかけて少しづつ食べる“だらだら食べ”は糖分を摂取する時間が長くなるため、特に注意が必要です。

大阪市では、1歳6か月児健診と3歳児健診時に、歯科健診とフッ素塗布を実施しています。乳幼児健診も必ず受けましょう!

生野区における令和6年度の3歳児歯科健診では、むし歯を経験したことのある幼児の割合は17.9%と大阪市の9.4%よりも約2倍高いです。

歯が生え始めたら、かかりつけの歯科を見つけ、定期的に診てもらうことが大切です。

- むし歯を予防する習慣**
- 赤ちゃんの頃から、口の周りをさわったり、お手入れ(仕上げ磨き)に慣れさせる(※右図)
  - 正しい磨き方で、歯垢(プラーク)の付着を防ぐ
  - 哺乳瓶の使用は、1歳頃までを目安にする
  - 食事とおやつの間は、2時間以上あけ、回数を決めるなど工夫する
  - 子育てをする保護者も、定期的に歯科受診をして、お口をケアする

**問合せ** 区保健福祉課 2階23番 ☎ 06-6715-9968**仕上げ磨き**歯ブラシはえんぴつ持ち。  
小指を頬に当てて固定する。

人差し指で、上唇から歯茎にのびるスジをそっと押さえる。