

1月・2月の助産師相談のお知らせ

子育て世代包括支援センターでは、妊娠・出産・子育て等について助産師による相談を実施しています。気軽に相談してください。

- <対象者> 本市に住民登録のある妊産婦および新生児や乳児の保護者
- <日時> ※予約制(希望する日時をお知らせください)

1月	13日(木)	① 9時 ② 10時 ③ 11時 ④ 13時 ⑤ 14時 ⑥ 15時
	17日(月)	
	27日(木)	
2月	7日(月)	① 9時 ② 10時 ③ 11時 ④ 13時 ⑤ 14時 ⑥ 15時
	10日(木)	
	21日(月)	
	24日(木)	

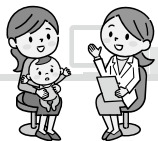
※原則第1・第3月曜日と第2・第4木曜日を予定しています。日程が変わることがありますので、事前にご連絡ください。

<実施場所> 子育て世代包括支援センター

(吉野川市役所本館1階 健康推進課内)

- <内容> ●妊娠期の生活について ●出産や産後に向けての準備
- 乳児の身体計測 ●授乳方法等の指導 など

<費用> 無料



●問い合わせ・予約先 **子育て世代包括支援センター(健康推進課内)**
 ☎22-2268 FAX22-2245

第67回 マウスウォッシュとデンタルリンス

質問 最近、マウスウォッシュやデンタルリンスのCMをよく見かけますが、違うものなのでしょうか?

回答 確かにそのようなCMが増えてきました。両方とも口の中を浄化し、爽快感を得て口臭を減らすために使用するものです。これらは、化粧品として販売されているものと、医薬部外品として販売されているものがあり、化粧品に分類されるものは、洗浄と口臭予防だけではなく、医薬部外品に分類されるものは、薬用成分によりむし歯の予防、歯肉炎の予防、口臭予防、歯石沈着抑制などの効果が期待されます。

マウスウォッシュは洗口液と呼ばれ、どちらかといえばエチケット的な事を目的として使われます。これは数十秒うがいすることで汚れを落とし、香料による爽快感を得て口臭を軽減させるものです。

デンタルリンスは、うがいをするところと同じですが、その後歯ブラシで歯磨きをし、歯の汚れを落とします。水磨きと

おしえて!! 歯医者さん

も呼ばれています。普通の歯磨きペーストのように研磨剤が含まれないため、着色除去に対して劣ります。

使用するタイミングとしては、マウスウォッシュは使用が簡便なため、歯磨きと歯磨きの間や、外出時にエチケットとして使用するのが良いでしょう。

デンタルリンスは、就寝時に唾液の分泌が低下することで、むし歯菌、歯周病菌の活動が活発になるため、通常の歯磨きと同様、就寝前に使用するのが効果的です。また、災害時など水の問題などで歯磨き後うがいできない場合に大変便利です。災害時の持ち出し袋に入れておくとも良いと思います。

各製品によっても、使用方法や効果が異なりますので、かかりつけの歯科医院で相談され、ご自分に合った製品を購入されると良いと思います。

●お口の質問について(窓口)●
 市長公室 FAX 22-2244 メールアドレス m-koushitsu@yoshinogawa.i-tokushima.jp

がんを防ぐための新12カ条 6条 野菜や果物は豊富に

がん検診 無料クーポンの有効期限がわずかです!!

若い世代のがんの
 早期発見・早期治療のため、
 検診料金を免除する制度です



受診券つづり(見本)



無料クーポン券の有効期限は
**令和4年
 2月28日(月)
 まで!!**

がん検診無料クーポン券は、4月下旬に対象の方に『令和3年度がん検診等受診券』を個別通知しています(印が印刷されています)

●今年度無料クーポン対象の方

乳がん無料クーポン対象者	子宮がん無料クーポン対象者
昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生まれ	平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれ
乳がん検診	子宮がん検診
乳房のエックス線検査(マンモグラフィ)	子宮頸部細胞診(個別)

個別検診の期限も間近に迫っています

無料クーポン券対象以外の個別検診(医療機関での実施)の受診期間も、
令和4年2月28日(月)までとなっています。

まだ受診されていない方は、早めに受診してください。

- 《個別検診で受けられる項目》
- 胃がん(胃カメラ)
 - 子宮頸がん
 - 肝炎ウイルス検査(節目)
 - 大腸がん
 - 乳がん
 - ヤング健診
 - 肺がん
 - 前立腺がん
 - 歯周疾患(節目)

※胃がん(胃カメラ)、乳がん、ヤング健診(男性)の受診を希望の場合は、事前に健康推進課(本館1階)まで申し込みが必要です。対象年齢は各健診項目によって異なりますので、詳細は健康推進課までお問い合わせください。

●問い合わせ 健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245

消費者ひろば

〔成年年齢が18歳に! 新成人が狙われる〕

令和4年4月1日から成年年齢が18歳に引き下げられることに伴い、これまで未成年者取消権で保護されていた18歳、19歳の若者が保護の対象から外れることとなります。

保護がなくなったばかりの新成人をねらい打ちにする悪質な業者も存在し、消費者被害の拡大が懸念されています。

消費者トラブルに遭わないために、商品やサービスの契約を勧められたときは、次のことに留意する必要があります。

※「簡単にいうから」「すへん元がとれる」などのうけ話をうのみにしない。

※契約をする際にはしっかりと契約内容を確認し自信がないときは信頼できる人に相談を。

※「お金がない」と断ると、借金を勧められることも。必要がなければきっぱり断る。

問い合わせ

市消費生活センター(生活あんし課)

☎3611840
 FAX2212245
 ☎188

消費者ホットライン
 ☎188

〔消費者ひろば〕は、徳島県金融広報委員会の助成金を利用して作成しています。

がんを防ぐための新12カ条 5条 塩辛い食品は控えめに

