健
康
5
ば
h
8

(l))	何	<u> </u>	どこで
6月 1日(火)	おひさまひろば	親子ふれあいあそび	
	おはなしひろば	絵本の読み語り	やしろこどものいえ
4日(金)	おはなしひろば	絵本の読み語り	滝野児童館きらら
	つくってあそぼうひろば	びよよんあおむしを作ろう	
8日(火)	つくってあそぼうひろば	びよよんあおむしを作ろう	やしろこどものいえ
	おはなしひろば	絵本の読み語り	
11日(金)	おはなしひろば	絵本の読み語り	滝野児童館きらら
	おひさまひろば	親子ふれあいあそび	東条鯉こいランド
15日(火)	ぐりとぐらのおはなしひろば	絵本の読み語り	やしろこどものいえ
	おひさまひろば	親子ふれあいあそび	滝野児童館きらら
18日(金)	おはなしひろば	絵本の読み語り	
22日(火)	おはなしひろば	絵本の読み語り	やしろこどものいえ
	0 歳児ひろば	親子ふれあいあそび	注取旧 辛給 キャン
23日(水)	よーい・どん!ひろば	体を思いっきり動かそう	滝野児童館きらら
25日(金)	よーい・どん!ひろば	体を思いっきり動かそう	東条鯉こいランド
	おはなしひろば	絵本の読み語り	滝野児童館きらら
29日(火)	0 歳児ひろば	親子ふれあいあそび	やしろこどものいえ
	おはなしひろば	絵本の読み語り	
30日(水)	よーい・どん!ひろば	体を思いっきり動かそう	

「やしろこどものいえ」に参加を申し込んでください。

ちくちく教室「ちくちくコースターを作ろう」(要申し込み)

- 日 時/6月12日(土)13:30~14:30
- 場 所/やしろこどものいえ(工作室)
- 対象/小学生・幼児の親子15組程度(先着順) 持ち物/裁縫セット、刺繍糸(好きな色)

「子育て巡回相談(予約不要)10:00~14:00)

6月 1日(火) やしろこどものいえ 11日(金) 東条鯉こいランド 22日(火) 滝野児童館きらら

親子ふれあい教室「でんぐりを作ろう」(要申し込み)

- 日 時 / 6月26日 土) 13:30~14:30
- 場 所/やしろこどものいえ(工作室)
- 対 **象** / 小学生、幼児の親子15組程度(先着順) 持ち物 / はさみ、のり、折り紙

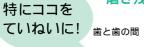
申込期限 / 6月19日 土)

6月4日から 6月10日は 歯の衛生週間

道は健康への第一歩 正しい知識で自分の歯を守ろう

しっかり磨い 磨き残しが3

しっかり磨いたつもりでも、 磨き残しが30~40%も!?





フロス(糸状歯ブラシ)や 歯間ブラシで磨き残しを 減らすことが大切です!





ハブラシは1か月に一度交換しましょう

毛先が開くとさらにみがき 残しが増えます。毛先が横 にはみ出していたら交換の 時期です。



~あなたは大丈夫?歯周病セルフチェック~

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきがやせてきたみたい
- 歯と歯の間にものがつまりやすい
- 歯をみがいた時に歯ぐきから出血しやすい
- 時々、歯が浮いたような感じがする
- 指で触ってみて、少しグラつく歯がある
- 歯ぐきから膿が出たことがある

チェック0個…歯周病の兆候はありません。 1~2個…歯周病の可能性があります。 3個以上…初期または中等度以上に歯周病が

かかりつけ歯科医を持ち、専門家によるケアを受けることが歯周病の進行を防ぐために有効です。

進行しているおそれがあります。

加東市健康増進計画でも歯の健康づくりを推進しています。

問い合わせ 加東市保健センター ☎42-2800/43-0432