

ようこそ 3歳児健診へ!

— 2024年度版 —



町田市保健予防課

わくわくワクチンプラス／子ども・子育て情報 1

1. ようこそ、3歳児健診へ

今日の内容とその順序 2

2. 育児のはなし

3歳児の特徴／からだ 2

こころ／ことば／あそび 3

生活リズム／トイレトレーニング 4

目と耳のはなし 5～6

事故予防 7

病状について相談したい／病院を探したい 8

病院にかかりたい 9

手洗いは感染症予防の基本です 10

おう吐物・便の処理方法 11

予防接種 12～13



3. 栄養のはなし

楽しい食生活を送りましょう／

よく眠り、よく遊び、楽しい食事 14

食事でお困りのときは…／

食物アレルギーや防災食について知りたい 15

4. 歯と口のはなし

仕上げみがきと口の中の観察／

むし歯になりやすいところ／

フッ化物配合の歯みがき剤の使用方法／

フッ化物配合かどうか見分けるには／

むし歯になってしまった場合 16

相談のできるかかりつけ歯科医を持ちましょう／

永久歯について／

保護者の方の歯と口の健康も大切です 17

むし歯の危険度チェック 18～19



5. ご案内

乳幼児・母性相談 20

6. 育児で困ったときの相談先

保健予防課／地域子育てセンター／

町田市子ども家庭支援課 20

7. おまけ はみがきカレンダー 21

予防接種スケジュール管理「わくわくワクチンプラス」をご利用ください

「わくわくワクチンプラス」は、お子様の予防接種や成長記録を管理でき、妊娠から出産、子育てまでをサポートするサービスです。予防接種スケジュールを自動で作成し、接種日をお知らせする機能に加え、お子様の健診や成長記録を保存することができます。スマートフォン、携帯電話、パソコンからご登録いただけます。



登録

(生年月日などを入力)

予防接種の
スケジュールが自動で作成!

接種の前にメールでお知らせ!

登録料、利用料は無料です。

※通信費用は利用者負担となります。



Web



iOS



Android

<http://machida.city-hc.jp>

おさまの生年月日、
メールアドレス、ニックネーム等
でご登録いただけます。個人が特定
されるような情報(実氏名等)は
登録には必要ございません。

問い合わせ先 保健予防課 Tel:042-725-5422

子ども・子育て情報

「まちだ子育てサイト」を中心に、18歳未満のお子さんがある子育て世帯向けの情報を発信しています。保護者のニーズに合ったお役立ち情報を知ることができますので、ぜひのぞいてみてください。

まちだ子育てサイト

妊娠期から18歳未満のお子さんがある、子育て世帯向けの情報を発信しています。目的や年齢から情報をさがすことができます。



町田市メール配信サービス

就学前の「子育てひろば情報」や、子どもが遊べる施設「子どもセンター」等の情報を配信します。メールとLINEで受け取ることができます。



X(旧: Twitter)「子ども・子育て情報」

イベント情報、各種申請手続きなどの情報、「子どもセンター」の入館制限などを配信します。



問い合わせ先 子ども総務課 Tel: 042-724-2876

1. ようこそ、3歳児健診へ

今日の内容とその順序

- ① 受付（母子健康手帳をお預かりします。）
 - ② 予診（お子さまの様子を聞かせてください。）
 - ③ 眼科検査
 - ④ 身長・体重測定
 - ⑤ 小児科医師の診察
 - ⑥ 歯科医師の診察
 - ⑦ 保健師・管理栄養士・歯科衛生士・心理相談員の相談（ご希望の方には個別にご相談をお受けします。）
- ※母子健康手帳を受けとった方は終了です。

ご注意

- オムツの持ち帰りにご協力お願いします。
 - 貴重品はお手元から離さないようにしてください。
 - 階段から落ちたり、おさま同士がぶつかる事故が増えています。他のフロアには健診以外の利用者もいらっしやいますので、お子さまから目を離さないようご注意ください。
- わからないことがありましたら、スタッフにお気軽にお声かけください。

2. 育児のはなし

3歳児の特徴

歩行・ことば・排泄の自立など、日常における基本的な機能が確立していきます。「自分」という意識がめばえ、社会性が広がります。運動能力や手指の働きなどのからだの発達と、表現力や想像力など、こころの発達もめざましい時期です。日常のコミュニケーションや遊びの中から、ルールやおもいやりなどの社会性を身につけていきます。

からだ

身長・体重の伸びがゆるやかになり、スマートになります。成長には個人差があります。どの子も自分のペースで成長していきます。走る、片足で跳ぶ、スキップ、三輪車に乗るなど全身運動も盛んになります。



はさみを使って紙を切る、ボタンをはずす、自分流の書き方でいろいろなものを描く、粘土でだんごなどを作る、など手先が器用になります。



ころころ

何でも自分でやりたがる自主性が見られてきます。上手にできなくても自分でする気持ちを大切にしましょう。反抗したかと思ったら、甘えたりしますが、お母さんやお父さんが安全基地です。甘えてきたときは十分に甘えさせると安心して次のステップへ進んでいきます。



ことば

話し言葉、身振り言葉がスムーズになり、多くの言葉で自分を表現できるようになります。「なんで」「どうして」の質問も多くなります。日に何度もあるとつきあうのは大変ですが、一緒に考えたり、どう思う?と聞き返しながらつきあいましょう。



あそび

睡眠、食事以外はすべてあそびの時間です。ごっこ遊びや友達との遊びへの関心が高まります。友達と遊ぶ中で、おもちゃの取り合いやけんかもありますが、そういった経験を通して社会性を身につけていきます。

ひとり遊びも上手になりますが、親子遊びや絵本の読み聞かせなど、この時期でなくてはあじわえない子どものかわいさをたくさん発見しながら、親も一緒に楽しみましょう。また、テレビの時間は決めておくとういでしょう。



生活リズム

衣服の着脱・歯みがきや手洗いなどの生活習慣を通して、生活リズムを確立できるとよいでしょう。子どもの生活リズムは親の生活リズムに影響されます。家族の生活スタイルも一度考えてみましょう。体を大きくする成長ホルモンは夜寝ないと出ません。早寝・早起きを心がけ、日中の活動を十分できるようにしましょう。



トイレトレーニング

保育園や幼稚園など、集団生活を始める子もいるでしょう。「入園までにはトイレトレーニングを完了させたい」とあせりがちですが、無理強いしても逆効果です。子どものペースで進めるのがいちばんの近道です。昼間は大丈夫でもおねしょをしてしまうこともあります。この時期のおねしょは問題ではありません。

「あせらず」「しからず」「たくさんほめる」の姿勢でゆっくりと進めていきましょう。



目と耳のはなし

視力

3歳で1.0以上の視力を持つ子どもは6割くらいと言われています。徐々に成長し、6歳になると大人と同じくらいの視力になります。この時期は遠近の区別もはっきりしてきます。次のようなことはありませんか？もしある場合は早めに眼科を受診しましょう。

- 目が寄る、または目が外や上にずれることがある

- テレビを見るときに近くで見る



- ものを見る時に顔をしかめたり、目を細めたり、頭を傾けて見る



- 明るい戸外で片目をつぶる



- じっと見ているときに目が揺れている

- 暗いところではいつまでも動きが鈍い

聴力

耳の聞こえは言葉の発達や周囲に対する反応などと大きな関係があります。小さな声が聞こえていないと言葉が遅れたり、大人の指示が入りづらかったりすることがあります。また知らない間に中耳炎になって聞こえにくくなっていることもありますので、注意が必要です。

次のようなことはありませんか？ もしある場合は早めに耳鼻科を受診しましょう。

- 騒々しいところで話が通じにくい



- テレビに近づいたり、音を大きくする



- 呼んでも返事をしない



- 何度も聞き返す



- よく耳に触ったり、痛がったりする



- 言葉の発達に心配がある



- 扁桃腺が大きくいびきがひどい



- 風邪をひきやすく、いつも鼻がグズグズしている



- 黄色の鼻水が長引いている（蓄膿症がある）





- 滲出性中耳炎を繰り返している



- 口蓋裂があった

事故予防

走ったり登ったり活発な動きをするようになります。周囲の状況に対する判断は十分にできません。事故の内容は年齢によって異なりますが、周囲が気をつけることで防げるものもあります。危険なことは繰り返し伝えていきましょう。

月齢	運動・発達	気をつけること
3歳	高いところへ登る	<p>交通事故：道路への急な飛び出しを防ぐため、大人と手をつないで歩くようにしましょう。</p>  <p>転倒：口に歯ブラシを入れたまま立ち歩くと危険です。歯みがきは決まった時間に行い、歯ブラシは片付けましょう。</p> <p>転落：ベランダや窓のそばに踏み台となるようなものは絶対に置かないようにしましょう。車のドアや窓のロックをしておきましょう。</p> <p>溺水：浴槽や洗濯機に落ちてしまうことがあります。浴槽に残し湯をしない、浴室や洗濯機にカギやロックをかけて中に入れないようにしましょう。10cmでも水が溜まっていれば溺れてしまいます。水遊びを行うときは子どもだけにしないようにしましょう。</p> 

●チャイルドシートを使いましょう

自動車に6歳未満の子どもの同乗させるときはチャイルドシートを必ず正しく使用しましょう。

●車で待たせないようにしましょう

窓を閉め切った車の中は、真夏でなくても短時間で車内温度が上昇し、脱水や熱中症を引き起こし、命を落とすこともあります。子どもだけを残して車から離れないようにしましょう。

●自転車に乗せるときの注意

子どもを自転車の幼児用座席に乗せるときは、転倒や転落によるけがを防ぐため、ヘルメット及び座席のシートベルトを着用させましょう。また、子どもだけを残して自転車から離れないようにしましょう。

病状について相談したい

相談名称	相談内容	受付時間	問い合わせ先
子供の健康相談室 (小児救急相談)	小児救急相談 小児健康相談	月～金 18:00～翌朝8:00まで 土・日・祝・年末年始 8:00～翌朝8:00まで	Tel: #8000 (プッシュ回線の固定電話、携帯電話) または Tel: 03-5285-8898
東京都こども 医療ガイド	病気、ケガの対 処、受診すべきか		https://www.guide.metro.tokyo.lg.jp
こどもの救急 (日本小児科学会)	迷うときに調べら れます。		http://kodomo-qq.jp
健康相談 (町田市保健予防課)	子どもの健康上の 相談、育児相談、 妊娠中・産後の 相談ができます。	月～金 8:30～17:00	健康福祉会館 Tel: 042-725-5127 鶴川保健センター Tel: 042-736-1600
中毒110番 ※硬貨等の誤飲、食 中毒についての相談 には応じていません。	子どもの急性中毒 についての相談が できます。	大阪 365日 24時間 つくば 365日 24時間	大阪 Tel: 072-727-2499 つくば Tel: 029-852-9999
たばこ誤飲事故専用電話	自動音声応答式	24時間	Tel: 072-726-9922

病院を探したい

東京消防庁救急相談センター (24時間対応)

救急相談や医療機関のご案内

救急車を呼ぶべきか、病院に行くべきか迷ったらお電話ください。

Tel: #7119 (携帯電話・PHS・プッシュ回線)

Tel: 042-521-2323 (その他の電話や市外局番(044)の地域にお住まいの方)

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」(24時間対応)

都内の当番医療機関や休日の耳鼻科・眼科等の問い合わせもできます。

Tel: 03-5272-0303

Fax: 03-5285-8080 (聴覚障がい者向け)

<https://www.himawari.metro.tokyo.jp>

町田市医師会テレフォンサービス (24時間対応)

※医師会館閉館時間及び休館日は、音声テープでご案内いたします。

当番医療機関などをご案内いたします。

Tel: 042-739-0660

<http://www.machida.tokyo.med.or.jp>

病院にかかりたい

町田市医師会休日・準夜急患こどもクリニック

急に病気になったり、かかりつけ医や近所の医師に受診できないときなど緊急に診療を必要とする場合、ご利用ください。

対象年齢	15歳以下の方		
診療科目	小児科		
時間	日曜日・祝休日・年末年始の日中帯	診療時間	午前9時から午後5時まで
		受付時間	午前9時から午後4時30分まで
		※電話案内は、	午前8時45分から午後4時30分まで
	毎日の準夜帯	診療時間	午後7時から午後10時まで
		受付時間	午後7時から午後9時30分まで
		※電話案内は、	午後6時から午後9時30分まで

所在地 健康福祉会館1階（原町田5-8-21）
 ※受診する場合は事前に電話で連絡してください。
 ※聴覚に障がいのある方はFAX（042-710-0928）をご利用ください。

問い合わせ先 Tel:042-710-0927

町田市歯科医師会休日応急歯科診療所

日曜日・祝休日・年末年始に歯科の応急診療を行っています。受診する場合は必ず電話でご連絡ください。

診療時間	午前9時から午後5時まで
受付時間	午前9時から午後4時30分まで

問い合わせ先 Tel:042-725-2225（Fax 兼用）

～かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師を持ちましょう～

日常的な診療のほか、病気の予防や健康管理のアドバイスをしてくれるのが、かかりつけ医、かかりつけ歯科医です。風邪やむし歯など軽い症状の場合は大きな病院を突然受診するよりも、比較的待ち時間が短く、速やかに受診できる診療所や歯科診療所の方が向いています。受診の結果、精密検査や専門的な治療が必要であれば、適切な医療機関を紹介してくれるので安心です。

また、医療機関から出される処方箋の利用も薬局を決めるとよいでしょう。かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師を持つと、薬の服用・使用の記録を一か所にまとめられるので、薬の重複や副作用などについて薬剤師がしっかりチェックして説明してくれます。

ご自身、お子さんの医療のパートナーとなる、かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師を持つようにしましょう。

保健総務課保健医療係

手洗いは感染症予防の基本です

自分でできることが増え、トイレも少しずつ自立し始める時期です。活動範囲も広がるため、感染症予防の基本である「正しい手洗い」を身につけることができるようにしていきましょう。また、下痢やおう吐をした際は、感染症の可能性もありますので、正しい処理を行いましょ。



感染症の詳しい情報はこちらへ

手洗いの手順

手洗い前のチェックポイント

- 爪は短く切っていますか？
- 時計や指輪をはずしていますか？



- 1 手と手首を流水でぬらし、せっけんをつける。
- 2 手や手首をこする(30秒程度)。

① 手のひら



② 手の甲



③ 指先



④ 指の間



⑤ 親指まわり



⑥ 手首



- 3 流水でよくすすぐ。
- 4 ペーパータオルや清潔なタオル等で手をよく拭く。

汚れが残りやすいところ

◇指先や爪の間 ◇指の間 ◇親指の周り ◇手首 ◇手のしわ

おう吐物・便の処理方法

感染拡大防止に必要な3つのこと

詳しい処理方法はこちらへ



トイレ後の手洗い 定期的な消毒・清掃



おう吐物の適切な処理



下痢便後の適切な処理



汚れを落としてから、
半径2～3mは消毒しましょう

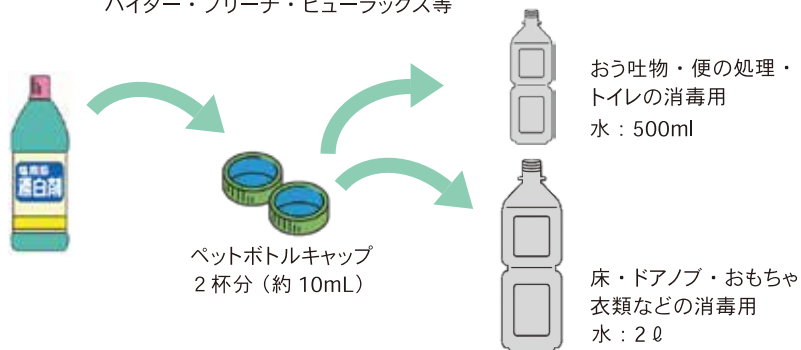
引用文献：公益社団法人日本食品衛生協会 講習テキスト

●処理・消毒をするために用意するもの

- バケツ
- ペットボトルの水2本 (2ℓ・500ml)
- 塩素系消毒剤
- マスク
- エプロン
- ビニール手袋
- ビニール袋
- 雑巾・トイレトペーパー

消毒薬の作り方

市販の塩素系消毒剤 (塩素濃度が5から6%の場合)
ハイター・ブリーチ・ピューラックス等



注意

- ①塩素系消毒剤は金属を腐食させることがあります。塩素ガスが発生することがあるので、使用時は換気してください。
- ②希釈した消毒剤は使い切るようにしてください。
- ③誤飲しないよう、乳幼児の手の届く所には置かないでください。

おう吐物・便が衣類についてしまったら・・・

- ①汚物を十分に落とした後、塩素系消毒液 (0.02%次亜塩素酸ナトリウム) に30～60分間浸すか、85℃で1分以上になるように熱湯消毒してください。
- ②消毒後、他のものと分けて最後に洗濯をしましょう。

お風呂について

- ①入浴は一番最後またはシャワーにしましょう。
- ②タオルは共用しないようにしましょう。

予防接種

予防接種には、予防接種法によって対象疾病、対象者及び接種期間などが定められた定期予防接種と、それ以外の予防接種（任意予防接種）があります。

町田市では以下の定期予防接種を無料で実施しており、対象の方には個別にお知らせをお送りします。

接種の際は指定医療機関に各自でお申込みください。

予防接種	お知らせ時期	標準的な接種期間（開始時期）	対象年齢
ヒブ・小児用肺炎球菌	1 か月になる月の末	2 か月以上 7 か月未満（開始時期）	5 歳未満
B 型肝炎		2 か月以上 9 か月未満	1 歳未満
四種混合		2 か月以上 1 歳未満（開始時期）	7 歳 6 か月未満
ロタウイルス感染症（2 または 3 回）※1		生後 2 か月以上 15 週未満	出生 24 週または 32 週まで ※ワクチンの種類ごとに異なります
BCG	4 か月になる月の末	5 か月以上 8 か月未満	1 歳未満
麻しん 風しん 混合 (MR) ※2	第 1 期	1 歳になる月の中旬	1 歳以上 2 歳未満
	第 2 期	年長児になる年の 3 月末	5 歳以上 7 歳未満で小学校就学前の 年の間にあるもの（年長児）
水痘	1 歳になる月の中旬	1 歳以上 1 歳 3 か月未満（開始時期）	3 歳未満
日本脳炎 ※3	第 1 期	3 歳になる月の末	3 歳以上 5 歳未満
	第 2 期	9 歳になる月の末	9 歳以上 10 歳未満
二種混合	11 歳になる月の末	11 歳以上 12 歳未満	13 歳未満
HPV（子宮頸がん） ※4	中学 1 年になる年の 3 月末	中学 1 年生相当の女子	高校 1 年生の間まで

※1 ロタウイルス感染症ワクチンには「ロタリックス」と「ロタテック」の 2 種類があります。医師と相談の上、どちらか一つを選んで接種してください。どちらのワクチンでも安全性やロタウイルスに対する予防効果に違いはありません。

- ・両方のワクチンを接種することはできません。必ず 1 回目と同じワクチンを続けて接種してください
- ・いずれのワクチンも、1 回目の接種を出生 15 週以降に受けることはお勧めしていません。

※2 MR ワクチンを 2 回接種されていない方は、19 歳未満であれば、打ち残した分をフォロー接種（任意接種）として無料で受けることが可能です。

※3 日本脳炎の特例について：平成 17 年の積極的な勧奨差し控えにより日本脳炎の予防接種の機会を逃した平成 16 年 4 月 2 日～平成 19 年 4 月 1 日生まれの方は、20 歳未満まで定期接種として無料で受けることが可能です。

※4 HPV（子宮頸がん）のキャッチアップ接種について：平成 25 年度以降の積極的な勧奨差し控えにより、HPV ワクチンの接種を 3 回受けていない平成 9 年 4 月 2 日～平成 20 年 4 月 1 日生まれの女性は、令和 7 年 3 月 31 日まで定期接種として無料で受けることが可能です。

他の接種との間隔

先に受けた予防接種（注射生ワクチン）

BCG 麻しん風しん混合（MR）
麻しん 風しん 水痘 おたふくかぜ

先に受けた予防接種（注射生ワクチン以外）

不活化ポリオ 四種混合 二種混合
破傷風 日本脳炎 子宮頸がん ロタ
B型肝炎 ヒブ 小児用肺炎球菌 インフルエンザ

次に接種するワクチンが注射生ワクチンの場合、
予防接種を受けた日の翌日から
27日（4週間）以上あける。
次に接種するワクチンが注射生ワクチン以外の場合、
接種間隔の制限なし

異なるワクチンの接種は接種間隔の制限なし
同じ種類のワクチンの接種間隔は
そのワクチンの定めるところによる。

※おたふくかぜ、インフルエンザは希望により自費で受けるワクチンです。

3. 栄養のはなし

楽しい食生活を送りましょう

味覚や嗜好がつくられる大切な時期です。成長に合わせた楽しい食生活をおくりましょう。食欲の変化、好みの変化が激しいので、子どもの心の動きを理解して、無理強いしたり、逆に子どもの言いなりにならないようにします。子どもがのびのびと食事ができるように、心のゆとりを持ちましょう。

よく眠り、よく遊び、楽しい食事

子どもの成長には、食べること（栄養）、遊ぶこと（運動）、眠ること（休養）が大切です。早寝、早起きの習慣を身につけ、朝食をきちんととりましょう。



生活リズム

おいしい朝食からイキイキとしたリズムのある1日をはじめましょう。食事の間隔をきちんとあけ、空腹を感じることも大切です。

〈3食+おやつ1~2回の例〉

朝食（7~8時）	起きてすぐご飯では食欲ができません。早起きの習慣をつけましょう。
おやつ（10時）	朝食が早ければ軽いおやつもいいでしょう。3歳を過ぎればなくてもよいでしょう。
昼食（正午~1時）	元気に遊んだら、お腹もペコペコになります。
おやつ（3時）	子どもの大好きな時間です。甘いもの（菓子・ジュース）の摂りすぎに注意しましょう。
夕食（6~7時）	みんなで食べるとご飯がより美味しくなります。夕食後はしっかり歯みがきをしましょう。

みんなそろって楽しい食事

家族や友達との楽しい食事は豊かな心をはぐくみます。食事は、栄養を補給するためだけではなく、一人で食べるのではなく、みんなで楽しく味わいましょう。

食べ物への興味を持たせましょう

テーブルをふいたり、おはしを並べたりなどの簡単なお手伝いは、食べ物への関心や期待感を高めます。また、旬の食べ物や行事食を通して、食への興味を持たせましょう。



食事でお困りのときは…

まちだ子育てサイトでは、3歳からの食事についての資料やおすすめメニューの作り方について紹介しています。

お子さんの偏食などへのヒントについても掲載しているので、よろしければご参照ください。



幼児期の食事について



食物アレルギーや防災食について知りたい

以下のホームページにて詳しく紹介されています。

まちだ子育てサイトにリンクを掲載しています。

よろしければご参照ください。

- あかちゃんとママを守る防災ノート（国立保健医療科学院）
- 災害時に備えた食品ストックガイド（農林水産省）
- 東京都アレルギー情報 navi
- アレルギーポータル（一般社団法人アレルギー学会）

など…



4. 歯と口のはなし

仕上げみがきと口の中の観察

保護者が毎日夜の就寝前に仕上げみがきをしましょう。

毎日の仕上げみがきの
時にお口の中を
見ておきましょう♪



←基本的な歯みがきの方法を動画で
ご紹介しています。
ぜひ活用ください。



むし歯になりやすいところ（汚れやすいところ）

むし歯になりやすいところに歯ブラシが届いているか、口の中をよく見てみがきましょう。



歯と歯ぐきの境目
(特に上の前歯)



歯と歯の間
(特に上の前歯)



奥歯の溝

歯が白く濁っていたり、黄色、薄茶色になっているところはむし歯の可能性あります。歯科医院で相談しましょう。デンタルフロスを活用してみましょう。

フッ化物配合の歯みがき剤の使用方法

- 3～5歳までは、あずき粒大の量
- 歯みがきのたびに使用
- すすぎは軽く1～2回

フッ化物配合かどうか見分けるには・・・

成分表示の薬用成分の欄に「モノフルオロリン酸ナトリウム (MFP)」、「フッ化ナトリウム (NaF)」、「フッ化第1スズ (SnF2)」と表示してあります。フッ素の濃度は900～1000ppmが効果的です。

むし歯になってしまった場合

重症化させないように、できるだけ早く歯科医院に行き、治療しましょう。

また、むし歯になった原因を考え、新たなむし歯をつくらないようにすることが大切です。

乳歯のむし歯は永久歯や歯並びにも影響があるので乳歯の時からむし歯に気を付けましょう。



C1

エナメル質のむし歯
まだ痛みは感じません



C2

ぞうげ質のむし歯



C3

神経まで進行したむし歯



C4

根っこのみが残り
腐ったウミがでできます

むし歯が見つかったら
なるべく
早く治しましょう!

相談のできるかかりつけ歯科医を持ちましょう。

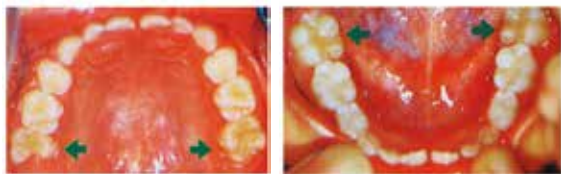
小児は、4～6か月に一度の定期的な歯科健診が必要です。

また、定期的なフッ化物塗布もむし歯予防に有効です。

永久歯について

5～6歳くらいに「第一大臼歯（6歳臼歯）」が生えてきます。この歯は、永久歯の中で最も噛む力の強い歯です。

また、永久歯のかみ合わせの位置を決める大切な歯でもあります。生え始めを見落とさないように気を付けましょう。



写真提供
東京都歯みがきステップ解説より

保護者の方の歯と口の健康も大切です。

子育てで忙しい時期は、口の中の健康が悪化しやすいものです。特に、成人期は歯周病にかかる人が急増します。町田市では、町田市歯科医師会の協力のもとに、歯科口腔健康診査を行っています。家族全員で、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。

町田市の「歯科口腔健康診査」を受けましょう

生涯を通じておいしく安全に食べ、会話を楽しむために、歯科健診で口の中をチェックして、むし歯や歯周病を予防しましょう。

対象者	<ul style="list-style-type: none"> ●町田市に住民票があり、歯科健康診査を受診する機会がない方で、健診日現在18歳以上70歳以下の方（受診は年度4月～3月一回のみ） ●町田市に在住し、町田市発行の妊婦無料クーポン券をお持ちの方
内容	問診、むし歯・歯周疾患等の診査、歯列・かみ合わせ・歯の清掃等の状況検査、予防指導
受診方法	直接指定歯科医療機関にお電話でお申し込みの上受診してください。
費用	500円（ただし、妊婦で無料クーポン券をお持ちの方、生活保護受給世帯・市民税非課税世帯の方、国民健康保険高齢受給者証・後期高齢者医療被保険者証・中国残留邦人等の支援給付受給証明書をお持ちの方は無料です）

問い合わせ先 保健予防課 Tel:042-725-5437



←妊婦無料クーポンについては
こちらからご確認ください。



←歯科口腔健康診査の対象医院は
こちらからご確認ください。

むし歯の危険度チェック

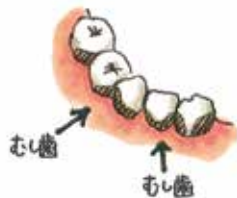
3歳児歯科健診の統計結果から、むし歯になりやすい子どもの特徴を挙げました。当てはまる項目がなにかチェックし、お子さんのむし歯予防に役立ててください。

甘味飲料をほぼ毎日飲んでいる → 危険度 1.52 倍



甘味飲料は糖分が多く、酸性度が強い特徴にあります。

1日に何回も飲んでいるとむし歯のリスクが高まります。



対策

水分補給は、無糖のお茶や水にしましょう。イオン飲料は、下痢や発熱などの時に医師の指示に従って与え、病気が治ったら無糖のお茶や水に戻しましょう。

仕上げみがきをしていない、または時々しかしていない → 危険度 2.32 倍



歯が8本以上生えるとむし歯菌が定着しやすくなります。仕上げみがきをしないとむし歯菌がどんどん増えていきます。仕上げみがきは毎日することで効果を発揮します。

対策

3歳は、乳歯20本がすべて生える時期です。寝る前に毎日仕上げみがきをしましょう。

甘味菓子をほぼ毎日食べている → 危険度 1.36 倍



甘味菓子は、口の中に停滞しやすく、摂取頻度が増加するとむし歯発生のリスクを高めるため、子どものおやつとしては好ましくありません。



対策

お菓子の買いだめはしないようにしましょう。おやつの献立を考え、甘いお菓みに偏らず季節のくだもの、おにぎりなど補食的なものを中心にローテーションしましょう。



おやつ回数が1日3回以上 → 危険度 2.11 倍



おやつを1日に何回も食べていると、むし菌が増え、むし歯がでやすくなります。

この時期のおやつは小さな食事です。食事で摂りきれない栄養を補う大切な役割がありますが、1日3回以上食べると、おやつでおなかがいっぱいになり、食事を食べられなくなります。おやつは1日1回～2回にしましょう。

寝る前に飲食する → 危険度 2.77 倍



寝る前に、仕上げみがきをしたあとは飲食しないようにしましょう。歯みがき後に水分を摂る場合は無糖のお茶や水を与えるようにしましょう。

下の子は上の子に比べてむし歯になりやすい？

統計によると、第一子と比べてお兄ちゃんやお姉ちゃんがいる子は、むし歯になりやすいことがわかりました。

理由は、

- ①早い時期から兄弟と一緒に甘いお菓子を食べ始める。
- ②おやつ回数が多し。
- ③保護者が忙しいため、毎日仕上げみがきができない。



- お兄ちゃんやお姉ちゃんの永久歯のむし歯予防のためにも、甘味菓子や甘味飲料を控え、おやつ時間を決めてあげましょう。
- 小学校4年生くらいまでは、保護者が就寝前に仕上げみがきをしましょう。
- 3歳以降は、かかりつけ歯科医院を持ち、定期健診やフッ素塗布を受けましょう。

5. ご案内

乳幼児・母性相談

子育てに関すること、お母さんのからだのことなど何でもご相談ください。

対象者 2か月～小学校就学前のお子さんと保護者

内容 乳幼児の身長、体重測定、育児相談、栄養相談、歯科相談、お母さんのからだや気持ちの相談

時間 すべて午前開催

会場

- 健康福祉会館／月1回
- 鶴川保健センター／月1回
- 子どもセンターばあん※
- 忠生保健センター※
- 小山市民センター※

※日程、会場は、変更になることがあります。
まちだ子育てサイトをご確認してからお越しください。

問い合わせ先 保健予防課 健康福祉会館 Tel:042-725-5127

6. 育児で困ったときの相談先

保健予防課

■ 健康福祉会館（町田・南・忠生・堺地区）

Tel:042-725-5127

住所:原町田5-8-21

■ 鶴川保健センター（鶴川地区）

Tel : 042-736-1600

住所:大蔵町 1981-4

地域子育て相談センター

■ 町田地域子育て相談センター

Tel : 042-710-2747

■ 南地域子育て相談センター

Tel : 042-710-2752

■ 忠生地域子育て相談センター

Tel : 042-789-7545

■ 堺地域子育て相談センター

Tel : 042-770-7446

■ 鶴川地域子育て相談センター

Tel : 042-734-3699

町田市子ども家庭支援課

Tel : 042-724-4419

住所:森野 2-2-22



発行日 ●2024年4月

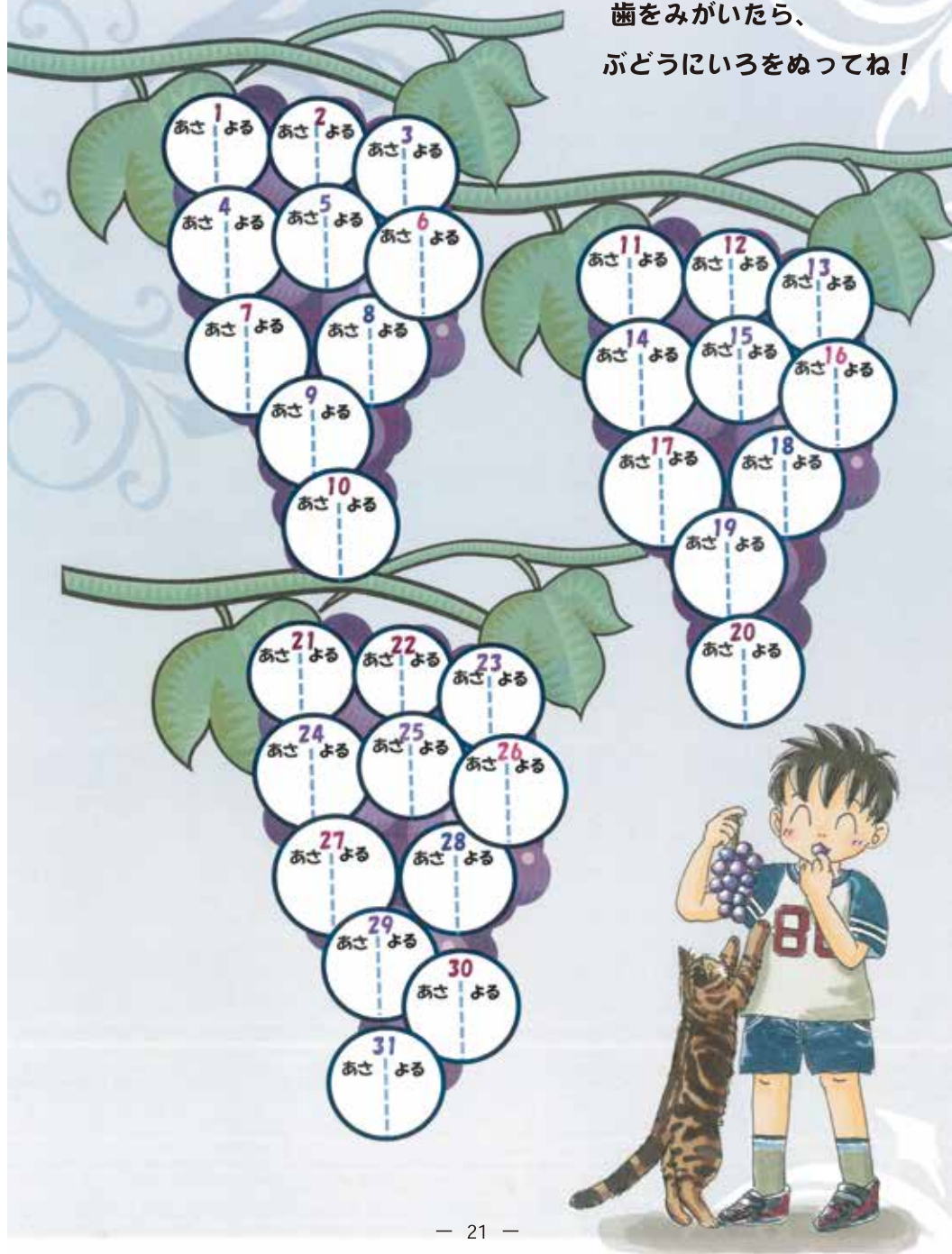
発行 ●町田市保健所保健予防課

お問い合わせ ●Tel:042-725-5471

イラスト ikeko

7. おまけ はみがきカレンダー

3歳のおにいちゃん、おねえちゃんへ
歯をみがいたら、
ぶどうにいろをぬってね！





あなたの地域の担当と庁舎マップ



おすまいのエリアごとに、
担当が相談を受けています。



健康福祉会館



町田市原町田 5-8-21

保健予防課 母子保健係

連絡先 ☎042-725-5127

町田地域

旭町、玉川学園、中町、原町田、東玉川学園、
蔭の台、本町田（1000番地以上の公社住宅を
除く）、南大谷、森野

南地域

小川、金森、金森東、高ヶ坂、つくし野、
鶴間、成瀬、成瀬が丘、成瀬台、西成瀬、
南つくし野、南成瀬、南町田

界地域・忠生地域

相原町、小山ヶ丘、小山田桜台、小山町、
上小山田町、木曾東、木曾西、木曾町、
下小山田町、図師町、忠生、常盤町、根岸、
根岸町、本町田（1000番地以上の公社住宅のみ）、
矢部町、山崎、山崎町

(※町名は50音順)

鶴川保健センター



町田市大蔵町 1981-4

保健予防課 鶴川担当

連絡先 ☎042-736-1600

鶴川地域

大蔵町、小野路町、金井、金井ヶ丘、金井町、
真光寺、真光寺町、鶴川、能ヶ谷、野津田町、
広袴、広袴町、三精町、三精緑山、薬師台

(※町名は50音順)

町田市役所 市庁舎7階



町田市森野 2-2-22

保健所中町庁舎



町田市中町 2-13-3

町田市保健所は、健康福祉会館、鶴川保健センター、
町田市役所（市庁舎7階）、保健所中町庁舎の4つの
建物に分かれています。