

# 毎年 3月1日から3月7日は 子ども予防接種週間です！

## < 定期予防接種 >

ワクチン	対象者	回数
ロタワクチン	ロタリック (生後24週までに2回) ロタテック (生後36週までに3回)	
ヒブ感染症	2か月～5歳未満	4回※1
小児肺炎球菌	2か月～5歳未満	4回※1
B型肝炎	生後1歳未満	3回
4種混合ワクチン	生後3か月～7歳6か月未満	4回
2種混合ワクチン (DT)	11歳～13歳未満	1回※2
BCG (結核)	生後1歳未満	1回
MR (麻疹・風しん)	1期：1歳～2歳未満 2期：5歳～7歳未満	1期：1回 2期：1回※3
水痘	1歳～3歳未満	2回
日本脳炎	1期：6か月～7歳6か月未満 (標準接種は3歳～) 2期：9歳～13歳未満	1期：3回※4 2期：1回
ヒトパピローマウイルス (HPV) 感染症	小学6年生～高校1年生の女子	3回※5

4月からの入園・入学に備えて、一度、お子様の母子健康手帳の「予防接種の記録」をご確認ください。

忘れていた予防接種はありませんか？



- ※1 接種開始時期によって、接種回数が異なります
- ※2 11歳の誕生日の前月に予診票をご自宅に送付いたします。
- ※3 令和5年度は平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれの方が対象です。
- ※4 平成17年の積極的な勧奨の差し控えにより、接種の勧奨が控えられたお子さんに対する接種機会の確保として、特例で定期接種と認められている場合があります。詳しくは子育て健康課までお問い合わせください。
- ※5 現在、HPVワクチンの積極的接種を差し控えています。国の通知を受け、12～16歳の女子に個別通知を行います。また、HPVワクチン接種勧奨を差し控えのため、定期接種できなかった平成9年～平成17年度生まれの女性に対しての公費で接種することができます。対象の方には、順次、個別通知を発送します。

定期予防接種の時期を過ぎてから接種すると、全額自己負担になります。

予防接種についてご不明な点は、母子健康手帳をご持参のうえ、子育て健康課 (TEL 377-5652) へお越しください。

ワクチンで防ぐことができる病気 (VPD: Vaccine Preventable Diseases) から子どもたちを守りましょう。

VPDとは: <https://www.know-vpd.jp/>

## お口の機能を知ろう

お口は、歯・歯茎・舌・頬・唇・唾液などがあり、食べる (咀嚼・嚥下) はもちろんのこと、味覚・呼吸・しゃべる (発声) ・表情をつくるなど、それらが連携し働いています。この中で「食べる」に注目し、お子様の食事の食べ方を見てみましょう。

お口を開けてくちやくちや音を立て食べていると、日頃から口呼吸している可能性があり鼻呼吸やお口を閉じるトレーニングをおすすめします。また食べる時やゴックンするときに舌が出ていませんか。正しい舌は食べ物をゴックンする

とき、舌の先を上顎 (口蓋) に押し付けてゴックンします。舌の動きをうまくコントロールできるようにトレーニングが必要になります。お子様の体は食事中も様々な動きや機能が働いている為、日々成長していきます。食べる姿勢も猫背になっていませんか？椅子の場合、床にしっかり足をつけて背筋をのばすことでしっかり噛め、スムーズにゴックンができます。また口呼吸や舌の位置が良くないと、歯並びや顔貌にも影響します。気になることがありましたら歯科医院に相談して下さい。

～あいうべ体操は口の周りの筋肉と舌の筋肉を鍛え、  
食いしばり、口呼吸を防止します～

4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回

① **あ** 口を大きく開ける。  
頬の楕円形に近くなるようにして、のどの奥が見えるくらい口を大きく開ける。

② **い** 口を横に開ける。  
ほおの筋肉が同方の耳の前に響く感じがするくらいが目安。首に筋が浮き出るくらいに。

③ **う** 口をとがらせる。  
思い切り唇を前に突き出すようにする。

④ **べ** 「べ～」と舌を伸ばす。  
舌の先を下あごの先端まで伸ばすような気持ちで、舌を出す。

三重県歯科衛生士会 四日市支部 妻木 絵美

