

平成9年4月2日～平成20年4月1日の間に生まれた女性の方へ

**HPV ワクチン（子宮頸がんワクチン）
キャッチアップ接種（1回目）は9月中に受けましょう**

HPV ワクチンのキャッチアップ接種は積極的な接種の差し控えにより、定期接種の機会を逃した方を対象とし、実施しています。

HPV ワクチンは3回接種する必要がありますが、完了するまでに最低6か月の期間を要するため、9月末までに1回目の接種を開始しなければ、令和7年3月末に3回接種を終えることができません。希望される方は、9月中に接種を始めましょう。

【ワクチンの種類や接種間隔】

ワクチン	効果
2価ワクチン (サーバリックス)	1～2回目を2価または4価ワクチンで接種している場合、同じ種類のワクチンで接種することが原則ですが、医師と相談した上で残りの接種を9価ワクチンとすることは可能です。
4価ワクチン (ガーダシル)	
9価ワクチン (シルガード)	

【実施医療機関等】

医療機関	接種日・受付時間	予約方法	持ち物	接種費用
豊頃医院	毎週水曜日 15:30～16:00	7日前まで電話予約 (☎ 574-2020)		
おち小児科医院	●予防接種のみの時間帯 【火・水・金曜日】 14:00～15:00 ●以下の時間帯でも可能 【月～土曜日】 8:30～12:00 14:00～18:00 ※木・土は午前のみ ※月曜日の接種を希望する場合は、おち小児科へご相談ください。	2価ワクチン・4価ワクチンを希望される方は前日まで電話予約 (☎ 0155-56-5522)	・母子手帳 ・保険証 ・予診票	無料

問い合わせ先 役場福祉課健康係 ☎ (574) 2214

口呼吸について



人間は本来鼻で呼吸をします。しかし、日本人の約7割の方が口で呼吸をしていると言われています。

また、新型コロナウイルスによるマスク生活の影響でも口呼吸をする人が増えました。自分ではなかなか気づかないことが多いですが、テレビを見ているとき無意識に口がぼかんと開いている、そのような経験はありませんか？

実は口呼吸は、私たちの口腔や身体に悪影響を及ぼす可能性があります。

口呼吸が与える影響

- ①むし歯、歯周病、口臭
唾液は口の中を潤す作用や口腔内を細菌から守る作用など多くの役割があります。しかし、口呼吸になることで口の中が渇き、唾液が減少してしまいます。その結果口腔内の細菌が増え、むし歯、歯周病、口臭が悪化してしまうことがあります。
- ②上顎前突、歯列不正、顔貌の変化
子どものうちから口呼吸が習慣化してしまうと上顎前突（歯が前に出てしまう）や歯並びが悪くなってしまいます。それによって顔のかたちに変化もみられることがあります。
- ③風邪、ウイルス感染
鼻呼吸では鼻毛などがフィルターとなり体内への侵入を防ぎますが、口呼吸では口の粘膜にそのまま付着してしまうため、風邪やウイルスに感染しやすくなります。

口呼吸の改善方法

- ・口の体操
- ・吹き出しによる口のトレーニング
- ・就寝時に口を閉じるためのテープの使用

口を閉じて、唇の内側で舌をぐるぐる回す

※アレルギー性鼻炎やアデノイド等の鼻咽腔疾患で口呼吸になっている場合は、耳鼻科を受診してください。

問い合わせ先 役場福祉課健康係 ☎ (574) 2214