

## 子どもの歯を守ろう!!

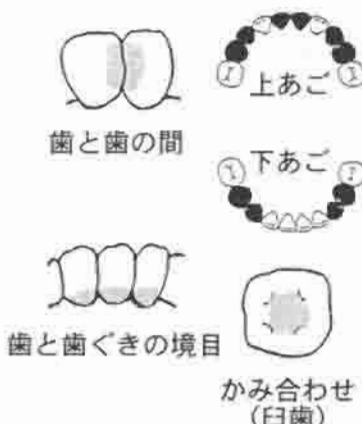
子どもにとって口や歯は、食べることに、発音すること、表情をつくることだけではなく、ものの形、大きさ、固さの感覚を学習する働きももっています。特に子どもの歯は、気づかないうちにむし歯が進んでいることが多いので、小さな頃から、お父さん、お母さんが口の中を観察したり、歯みがきを行ったり、食べ物、飲み物に気を付けてあげることが必要です。

保健センターでは、1歳6ヶ月児健診や3歳児健診で歯科健診を行っています。1歳でむし歯になっている子供も目立っています。今、子供の口の中はどんな状態ですか？むし歯予防のために「歯みがき」と「お菓子・ジュース」の習慣を振り返ってみましょう。

乳歯は、まず下の真中の2本の歯からはえ始め（6カ月～1歳頃）、続いて上の真中2本、その両脇：という順にはえていき、最後に上の奥歯がはえるのが一般的ですが、個人差があつて問題ありません。3歳頃には、全10本の乳歯がはえそろういます。



むし歯になりやすい場所はここ！



必ず、毎日仕上げみがきを行います。毎食後の歯みがきが理想ですが、1日の汚れは寝る前にすっきり落とします。

### 仕上げみがきのポイント

- 機嫌の良い時に短時間で行う。お父さん、お母さんの膝に寝かせてみがく。
- みながく時は、力を抜いて歯ぐきを傷つけないように気をつけます。
- 泣いて嫌がっても、続けることが大切です。
- × 子どもが嫌がるから歯がみがけない！ ↓ ○ 嫌がってもみがくことが子どものため！
- × 水やお茶を飲んでくれない！ ↓ ○ 甘くない味に慣れるまで根気よく続けよう！

く続けよう！  
という信念をもって続けましょう。

### お菓子やジュースの選び方・与え方

- ・「ダラダラ飲み・食い」の習慣  
口の中に砂糖分や食べカスが長く残っていると、むし歯になります。少しずつ何度も与えるより、決まった時間に1回で与えるようにしましょう。
- ・組み合わせ方  
甘いお菓子やスナック菓子を与えるときは、水・お茶・牛乳などと組み合わせましょう。
- ・キヤラメル、ガム、アメなど粘着性のある物は避けること
- ・スポーツ飲料、乳酸飲料を体によいと思つて飲ませていませんか？

子どもを寝かしつけるため、泣きやまずために哺乳ビンにミルクやジュースを入れて与えつづけていると、上の前歯を中心にひどいむし歯ができてしまいます。歯並びにも影響しますので、1歳をめぐりに哺乳ビン卒業することを考えましょう。

### 哺乳ビンむし歯

子どもを寝かしつけるため、泣きやまずために哺乳ビンにミルクやジュースを入れて与えつづけていると、上の前歯を中心にひどいむし歯ができてしまいます。歯並びにも影響しますので、1歳をめぐりに哺乳ビン卒業することを考えましょう。

### フッ素塗布のすすめ

フッ素は、歯の表面のエナメル

質を強くしてむし歯になりにくくします。日頃の歯みがきプラス半年に1回ずつ定期的に行いましょう。

### 歯の健康デーのお知らせ

「子どものときの乳歯は、どうせ生え変わるから虫歯になってもいい。」年をとると歯が抜けるのは当たり前。「いいえ」です。虫歯になりやすい食生活や生活習慣に気づかずいると、生え変わった永久歯も虫歯になってしまいます。また、年をとつて歯が抜けるのは老化のためではなく、虫歯や歯ぐきの病氣（歯周病）のためです。子どものころから、生涯を通して歯の健康に気遣うことは、心身の健康にもつながります。

今年も歯の健康週間にちなみ、「歯の健康デー」を行いますので、皆さんの歯の健康管理にぜひ役立ててください。

日程	6月5日(土)
時間	13時～15時30分
会場	保健センター
内容	歯科検診・相談、ブラッシング相談、フッ素塗布など
対象	どなたでも参加できます。
料金	無料
主催	紋別歯科医師会・紋別保健所・紋別市

## 結核検診を受けましょう！

菌の健康デー行事にあわせて「結核検診」を実施します。

「結核は過去のもの」ではありません。高齢になり免疫力が低下すると眠っていた結核菌が目覚ましやすくなります。また、乳幼児期に受けたBCGの効果がそろそろ薄れてくる思春期の方、若さにかまけて無理をしがちな青年期の方も油断はできません。結核を早くみつければ治療し、大切な人にうつさないためにも、年1回の結核検診を受けましょう。職場などで結核検診を受ける機会のない方は是非この機会をご利用ください。

## 乳がん検診のお知らせ



乳がん検診の対象が、40歳以上となりました。

厚生労働省は、乳がん検診対象

- ◆日 時 6月5日(土) 13時30分～15時
- ◆場 所 保健センター
- ◆対 象 16才以上の市民
- ◆検診料金 無料

年齢と検診方法を見直しました。従来、満30歳以上を検診対象としておりましたが、「視診触診のみ」の検診は死亡率減少効果が明らかではない」という理由から廃止となりました。これをうけて乳がん検診の対象を満40歳以上として実施いたします。

日程 7月9日(金)～10日(土)

- ① 9時～9時30分
- ② 10時～10時30分
- ③ 10時30分～11時
- ④ 12時30分～13時
- ⑤ 13時30分～14時

会場 保健センター  
内容 視診触診及びマンモグラフィ(乳房レントゲン検査)併用検診  
対 象 満40歳以上の方(昭和40年3月31日生以前)

料 金 2千200円

70歳以上の方(昭和10年3月31日生以前)は、無料です。国民健康保険に加入の方は、検診料金の助成があります。検診当日、「保険証」を持参し、受付に提示してください。保険証の提示がないと通常の検診料金となり、後でお返しすることができません。

\*6月1日(火)から受付を開始します。定員になり次第締め切りますので、お早めにお申込みください。

## 閉じこもらず元気づくりの場へ

60歳以上の方で、外出先の少ない方や体力に自信のない方などに対し「利用へのきっかけづくり」と、緑高齢者ふれあいセンターでも看護師さんを中心にすすめてきたクラブに6月からは、月に1度保健師が加わり元気づくりをサポートすることになりました。平成15年6月現在では、(落石・渚滑・緑)高齢者ふれあいセンターと保健センターにて元気づくりのクラブが行われています。

あなたの身近に心躍る楽しい場…それが老化予防の第一歩です。まだどこにも参加したことのない方はぜひ足を運んでみませんか？あなたの参加をお待ちしています。

### 緑ほがらかクラブ

日 時 6月29日(火) 10時～12時  
内 容 室内レクリエーション  
会 場 緑高齢者ふれあいセンター  
※動きやすい服装でいらしてください。

### ふきのとう

日 時 6月18日(金) 10時～12時  
内 容 創作活動「七夕飾り」  
会 場 渚滑高齢者ふれあいセンター

### 介護者手をつなごう会

日 時 6月15日(火) 13時30分から15時30分  
会 場 保健センター

### ひまわりクラブ

日 時 6月24日(木) 10時～12時  
内 容 ゲーム・歌・体操  
会 場 落石高齢者ふれあいセンター

### リハビリ訪問

日 時 7月6日(火) 9時30分～16時まで相談・訪問に対応します。希望者は6月28日までに申込みください。  
担 当 北海道総合在宅ケア事業団理学療法士 渡辺 晋輔 氏

### はつらつクラブ

日程・内容  
6月8日(火) ゲーム・歌・体操  
6月22日(火) 七夕飾り制作  
時 間 10時～11時  
会 場 保健センター

### リハビリ陶芸

日 程 6月8日(火)・22日(火)  
時 間 13時～15時  
会 場 保健センター

