

子どもの お口の健康を 守りましょう

6月4日(土)～10日(金)は「歯と口の健康週間」です。虫歯予防だけでなく、口の機能に対する意識や関心が、子どもの成長に大きく関係します。この機会に口の健康について考えてみましょう。



問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎ 0968(25)7219

健康だより

むし歯・歯周病予防も大切に

- 子どもの口の健康を守るために家庭で気をつけてほしいこと
- 歯磨きをする(歯垢を残さない)
- 仕上げ磨きをする(歯と歯ぐきの境目・歯と歯の間・奥歯の溝)
- おやつはダラダラ食べない
- フッ素の使用(歯磨き剤・フッ化物洗口・フッ素塗布)
- 定期的に歯科医院を受診する
- 口の中の観察
- 口を閉じる声かけ
- 正しい姿勢で食べる(両足をしっかり床につけて、背筋を伸ばす)
- 前歯で噛み切り、唇は閉じて、左右の奥歯で噛む
- ゆっくりよく噛んで食べる



対象者 乳がん検診無料クーポン券対象者

平成28年度乳がん個別検診を実施します

▼他自治体でクーポン券の交付を受けた後、本市に転入した人は健康推進課までお問い合わせください。
▼がん検診無料クーポン券は6月上旬までに対象者へ郵送します。

子宮頸がん・乳がん無料クーポン券

対象年齢の人にがん検診無料クーポン券を送付し、年1回の定期受診を呼びかけています。この機会にぜひ受診をお願いします。
対象者 市内に住んでいる人
▼子宮頸がん 平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ
▼乳がん(マンモ) 昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生まれ
その他
▼クーポン券は、市の複合健康センターで個別検診などで利用できます。
▼クーポン券と年齢が確認できるもの(保険証など)をお持ちください。無料で受診できます。



※検診当日に市内に住んでいない人は受診できません。
受付期間 12月22日(休)まで
※検診には事前申込みが必要です。
実施医療機関 牧診療所
用意するもの
▼乳がん検診無料クーポン券
▼健康手帳(お持ちの人)
▼健康保険証
注意事項 次に該当する人は検診をご遠慮ください。
▼妊娠中または妊娠の疑いのある人
▼授乳中の人
▼ペースメーカーを挿入している人
▼豊胸手術を受けている人
事前申し込み先 牧診療所
☎ 0968(25)2817

健康も楽しい食事の良い歯から

いつまでも自分の口でおいしい食事を取れることが健康につながります。そのためには、歯科疾患の予防や歯と口の健康を保つことが必要です。
食事をおいしく食べられるのは、口が正しく機能していることが前提です。
近年、むし歯は減少傾向にあります。しかし、口の機能をうまく使えない子どもは増えて、いろいろな弊害が起るといわれています。左に示しているのは特に子どもたちに多く見られる傾向です。当てはまるかチェックしてみましょう。

こんな食べ方していませんか?

- 一口サイズに噛み切るときに前歯を使わない
- 口を開けてペチャペチャ食べている
- 食事中頻りに水分を取る(水分で流し込む)
- 早食、過食
- いつまでも口の中に食べ物が入っていて、なかなか飲み込まない
- 硬いもの、噛み応えのある食材を残している
- 片側だけで噛んでいる

もしかして口呼吸!?

- いつも口を開けている
- 唇が乾いて荒れやすい
- 食べるときに音をたてる
- 起床時に喉が痛む
- いびきや歯ぎしりをする
- 口臭が強い
- 出っ歯気味
- 舌の両側が波打っている
- 口唇がタラコのように厚かったり、上唇が山型をしている
- 歯肉が腫れている

当てはまる子どもは要注意です!

正しい噛み方や鼻呼吸を心がけましょう

食べるときは、前歯で噛み切って、口唇を閉じ、舌で食物をまとめ、左右に移動させて奥歯で噛みます。舌を動かしながら奥歯でよく噛み、食物を小さくしていくことで、唾液がたくさん出ます。唇を閉じ舌の先を上顎前歯の裏側の歯肉に当てて、ごっくんと飲みこみます。噛む運動は単に歯ばかりでなく、顎や筋肉も動かしていることが分かれます。
また、昔に比べて、かざぐるま、シャボン玉、風船、風船ガム、にらめっこ、口笛など「口遊び」をする子どもが

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ! あいうべ体操

口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かします



- できるだけ大きめに、声は少しでOK
- 一日30セット(3分間)を目標にスタート
- 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で
- あごに痛みのある場合は「い～う～」でもOK

が減り、噛む力が弱くなっているという指摘もあります。口唇を閉じることが難しいようです。口呼吸を予防し、舌の力を強くするために、「あいうべ体操」(左図参照)をお勧めします。

献血にご協力ください

とき 6月13日(月)
午前9時30分～11時30分
午後0時45分～4時
ところ 泗水総合支所
内容 400ml献血
薬を飲んでいない人でも献血できる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。

さい。献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどの身分証による本人確認をお願いしています。献血カードをお持ちの人は一緒にお持ちください。HIV検査目的の献血はお断りしています。
HIV検査は菊池保健所(☎0968(25)4138)で行ってください。無料・匿名で検査を受けられます。

歯ツピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

4月8日の歯科検診の結果で、むし歯がなかった子どもを紹介します。(敬称略)



むし歯を予防するためには

- ①むし歯菌を減らすための毎日の仕上げみがき
 - ②甘いものを減らしたおやつ
 - ③歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布が重要です。
- 家族ぐるみでむし歯予防に取り組み、健康な歯を保ちましょう。
今回むし歯があった子どもは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。