

～6月4日はムシ歯予防デーです～

ありがとう いつもはたらく 歯に感謝

(平成20年度歯の衛生週間標語)

6月4日(水)～6月10日(火)までの期間は、全国的に『歯の衛生週間』です。この週間は、住民一人ひとりが口の中の健康状態に関心を持ち、歯や口の中の病気やむし歯の早期発見・早期治療の徹底を図り、歯の寿命を延ばし、健康の保持増進を図ることを目的としています。

日ごろ、口の中を見られることはありますか？口の中の健康は、体の健康づくりに大きな関わりがあります。口の中のことで気になることがなくても、定期的に口の中を観察して、年に1回は定期健診を受けられることをおすすめします。

岩美町の子どもの歯の状態

以前より岩美町は県内の平均よりもむし歯になる割合が高いです。徐々に改善してはいるもののまだまだ岩美町では、県内でも子どもがむし歯になる割合が高く、一人当たりのむし歯の本数も多く、改善の取り組みが必要とされています。

岩美町ではむし歯になりにくい強い歯をつくる目的で1歳半健康診査時から3歳までの半年ごとに1回フッ素塗布事業を行っています。また、おとなの歯が生え始める6歳児を対象にむし歯にならないための歯の磨き方指導を6歳児歯科診査事業で行っています。

歯科健診を受診していただいたり、ご家庭でも仕上げ磨きをしたりと子どもの歯をむし歯から守りましょう。

むし歯を予防しましょう！



むし歯になるためには4つの条件があります。歯の質 細菌(ミュータンス、乳酸菌) 砂糖 時間です。この4つの条件がそろくとむし歯になったり、むし歯が進行しやすくなったりします。また、口の中は本来中性ですが、酸性に傾く食品を食べると細菌のあるなしに関わらず、歯の崩壊を促すことがあります。だから、むし歯予防としてご飯やおやつを食べた後歯磨きをすることが必要になります。簡単な予防法として、ご飯やおやつを食べた後にはそのままにせず、必ずお茶か水を飲むようにしましょう。

口の中を酸性にさせる食品

・酢を使った料理・乳酸菌飲料・炭酸飲料・フルーツ、フルーツジュース・スポーツドリンク・くろ酢、クエン酸飲料など

福祉保健課
から

【申込・問い合わせ先】

福祉保健課

(岩美すこやかセンター内)

☎73-1333

ウォーキング教室 はじめてます

申込は、教室に初めて参加される時にお申込ください。
(参加2回目からは申込の必要はありません)
申込の際は、教室開催日の4日前までにお申込ください。

かきつばたウォーキング教室

福祉保健課では、4月から月1回のウォーキング教室をはじめています。

♪歩くの大好き！
♪これからウォーキングを始めようかな
♪私の歩き方はこれでいいの？

と思っている方

仲間と一緒に歩く楽しさを味わい、
健康づくりをしましょう！



対 象

1時間くらいウォーキングが出来る方ならどなたでも

日にち(10回)

6/ 5(木) 7/ 3(木) 8/ 1(金) 9/30(火)
10/30(木) 11/21(金) 12/11(木) 1/30(金)
2/27(金) 3/19(木)

時 間

午前10時～正午(受付:午前9時30分から)
(事前に健康チェックを行います。時間より少し早めに集まってください)

場 所

集合場所:福祉保健課
福祉保健課を出発地とし、1時間程度町内をウォーキングします
(雨天の場合は福祉保健課ホールで運動をおこないます)

持ってくるもの

運動の出来る服装・靴、汗ふき用のタオル、水分
補給の飲み物
保険料として160円(1回16円×10回)



・問い合わせ先・
岩美町役場 福祉保健課
☎73-1333