

歯つぴいな生活習慣を

口腔保健週間

(6月4日～10日)



●親・祖父母・地域全体で子どもの歯を守ろう

平成15年度光町の3歳児健診で虫歯のないお子さんの割合は44・4%で、県の目標(80%)と比べまだまだ低い状況です。より虫歯のない幼児を増やすには、歯磨き習慣に次いで、幼児の世話をする家族全体の協力が大切です。大人が食べているおやつを欲しがるかという点について、つい与えては

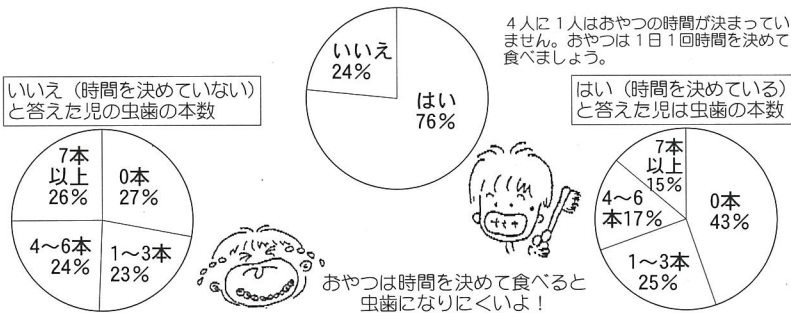
いないでしょうか。幼児には時間を決めてたらだらと与えないことや、子供用のお皿に入れ、欲しがらだけ与えるのではなく量を決めるなど、ちよつとした大人の心配りをしましょう。大人の食べる市販のお菓子は幼児にとつては甘味が強く、食事が入らなくなってしまうことあるのです。かえつ

●イオン飲料の与え方

最近、赤ちゃんの時から、イオン飲料やスポーツドリンクを普段の飲み物として与えている方がいます。下痢や発熱時はよいとされていいますが、常時飲む飲み物には、湯冷ましや麦茶、番茶など、家庭で煮出した味のない飲み物でも十分です。味がないものは飲まないという乳幼児も時々みられますが、普段の習慣が味覚を作っていくことにもなります。ジュースは子供用のコップに注ぎ、量を決めて与え

ることや、スポーツ飲料にも糖分は含まれていますので、飲みすぎれば肥満傾向にもなります。昔ながらのよい点は今の育児にも大いに役立ちます。かわいさや愛情をかけるにはお金よりも、お子さんへの健康な生活習慣のルールをみんなで作っていくことが大切です。

おやつの時間決めていますか？



8020 (ハチマルニマル) 運動をすすめよう

普及作品募集

80歳で20本以上の歯を保つことを目標にした8020運動の標語と作文を募集します。

内容

○標語の部

対象者 町内在住・在勤者

応募方法 未発表の標語・住所・氏名・電話番号を記入

○作文の部 (20歳以上)

応募方法 未発表の作文で、400字詰め原稿用紙5枚以内(縦書き)とし、住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号を明記

締め切り 6月21日(日)

応募先 保健センター
〒289-1793 光町宮川11902
☎1158

●いつまでも自分の歯で
今月号の「長寿の秘訣」で紹介した加瀬さんのように、この機会にかかりつけの歯科医をもって定期的に歯科健診や歯石除去を受け、いつまでも自分の歯で食べられるようにしましょう。フッ化物入りの歯磨き剤の使用や、幼児のフッ化物歯面塗布も効果的です。また、歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ等)などを時々使つて歯と歯ぐきの細かい汚れをとっていくとよいですね。9月26日(日)、10月3日(日)は成人歯科健診があり



ますので基本健康診査と一緒に受けてみてはいかがでしょうか。歯周ポケット測定で歯ぐきと歯の総合的な健診ができますよ。