

お誕生おめでとう

4月21日～5月20日届け出分



岡村 輝ちゃん

【母子手帳さん談】名前どおり、21世紀に輝く男になる様に！

氏名	保護者	地区
岡村 輝	陽 一	東ヶ丘
鈴木 優花	光 洋	上町5
伊藤 綾祐	喜代美	姥山
早川 悟	豊	屋形荒場
平山 裕理	晴 一	於幾
川島 涼	康 文	立会
小川 夕樹	裕	青芝
宇井 司	竜 二	木戸
富田 寧	昌 俊	西

—敬称略—

休日当番表

とき	内科系	外科系
6月10日	うじはらクリニック(大綱) 0475⑦3320 笹本医院(横芝) ⑤5162	古川医院(成東) 0475②2202
	東陽病院 ④1335	
6月17日	おぐらクリニック(東金) 0475⑤9720 石毛医院(松尾) ⑥2160	てらし整形外科(大綱) 0475②7500
6月24日	秋葉医院(東金) 0475②2039 花城医院(松尾) ⑥2233	姫島クリニック(成東) 0475⑩1726
7月1日	九十九里病院(九十九里) 0475⑦8282 高根医院(芝山) ⑦0017	山崎医院(横芝) ②0561

◎都合により当番医の変更がある場合があります。  
問い合わせは、消防本部指令課 ☎0475 ⑤4137へ。

フラムだより

乳歯の虫歯

昨年度、町の健診を受けた1歳6カ月児では6%、2歳児では38%、3歳児では61%が虫歯にかかっていました。お子さんは虫歯にかかっていませんか？

乳歯が虫歯になると、永久歯も虫歯になりやすいだけでなく、生えかわりが上手いかず、歯並びや噛み合わせも悪くなります。全身の発育にも影響を及ぼします。虫歯は、虫歯菌・歯質・食物の三つが悪い状態で重なったとき発

生します。

子どもは、虫歯菌に抵抗する細菌がないため、唾液に混じって外から入ってきた虫歯菌が繁殖しやすいのです。親から子どもにも虫歯菌が移ることも考えられます。

虫歯菌の繁殖を防ぐには、虫歯菌の好む糖分を少なくすることと、口の中を清潔にすることです。そして、抵抗力のある丈夫な歯質を作ることです。

哺乳びんの使い方により、虫歯になることがあります。ミルクや糖分を含んだ飲み物の入った哺乳びんを長時間、くわえていたり、飲みながら眠る習慣は、口の中が長く汚れた状態になりやすく、虫

菌の温床になってしまいます。

丈夫な歯質を作るためにもバランスの良い食生活を心がけることが必要です。おやつ回数や量が多いと、食事のときに空腹間がなく、偏食などを助長させてしまいます。又、ダラダラと与えていると、口の中は絶えず汚れていて、虫歯になりやすくなります。

おやつは、時間と量を決めること、その他、野菜スティックなど、噛むことで口の中がさっぱりするような食べ物にしたり、最後にお茶を飲むといった工夫もしましょう。

家庭での予防と、定期検診で早めに治療しましょう。

保健福祉課栄養士 古谷 留美

あとがき

省エネルギー・真珠・ねじ・気象・電波・写真、いったい何のことだか分かりますか……。実はこれ皆、6月1日の「……の日」。「……記念日」です。ふと、暦をめくってみて、1年の中にはこのような日がたくさんあることに驚きました。さて、その6月1日の暦の端に「我が家も、職場もみんなて点検、省エネルギー」と、という言葉を見つけた。せつかくの記念日。私たちも、テレビや照明を小まめに消すなど、身近な所から省エネに心掛けていきたいものです。(J)