

《歯の健康》

子どもの歯

乳歯は、生後6ヶ月ごろから生え始め、2歳半から3歳くらいまでに上下あわせて20本が生えそろいます。

皆さん、乳歯はどうせ抜けてしまうから、少しくらいむし歯になっても大丈夫なんて思っていないませんか。乳歯は、食べ物を噛み砕き、どんな栄養をとって成長するために、なくてはならないものです。しかも、顎の中で永久歯が作られる大切な時期でもあります。むし歯になって歯が抜けたり、顎の発達が悪いと永久歯が生えてくるスペースが確保できないため、歯並びが悪くなってしまうます。そうすると歯と歯ぐきの健康にも悪い影響を及ぼします。歯みがきと、しっかりかむ習慣をつけましょう。

大人の歯

かむことで、歯が自然にすり減ってなくなるまでには400年から500年かかるといわれています。いつも歯を清潔に保っていれば、老化で歯が抜けることはありません。ところが、現在80歳の人が持

っている歯の数は平均5本だけです。ほとんどの人が入れ歯を使っているのが現状です。

歯が抜けないためにも、むし歯・歯周病を予防することが大切です。やわらかいものばかり食べない・両側の歯でしっかりかむ・タバコをすわない、そして、きちんと歯みがきをすることです。入れ歯の方も、歯ぐきが残っている歯を手入れすることはもちろん、入れ歯もきれいに手入れをしましょう。



(7月21日の住民検診会場で、成人歯科健診を実施します。詳しくは、住民検診のお知らせをご覧ください)

健康福祉センター「プラム」
82-3400

保健師 印東 光江

休日当番医 ※時間 9時～17時 (東陽病院は8時30分～17時15分)

とき	内科系	外科系
6/12(日)	日吉台クリニック (東金) ☎0475(53)0510	小高医院 (横芝) ☎(82)6368
	東陽病院 ☎(84)1335	
6/19(日)	西田医院 (東金) ☎0475(53)1393	松尾クリニック (松尾) ☎(86)6482
6/26(日)	福島医院 (大網) ☎0475(72)4401	笹本医院 (横芝) ☎(82)5162
7/3(日)	岸本医院 (東金) ☎0475(52)4885	原田医院 (芝山) ☎(77)0056
		駒込クリニック (大網) ☎0475(72)8800
		東葉クリニック (東金) ☎0475(55)3311
		とよだ整形外科医院 (東金) ☎0475(54)6200

★都合により変更になる場合があります。問い合わせは、山武郡市広域行政組合消防本部指令課 ☎0475(52)4137へ。



▲笑顔で歩こう “足利路” (5/15ふれあいウォーク)



つつい
つつい
撮っちゃいました!!



こよみ

6月11日(土)～
7月10日(日)

- 6/15(水) 母子相談・健康相談 (プラム)
- 町民ゴルフ大会
- 16(木) 両親学級 (プラム)
- 17(金) 夏期農業改良共進会
- 23(木) 両親学級 (プラム)
- 24(金) 乳児健診 (プラム)
- 25(土) 水泳記録会
- 26(日) 町民卓球大会
- 29(水) 3歳児健診 (プラム)
- 7/3(日) 子ども会スポーツ大会
- サッカー教室開講
- 町民テニス大会
- 山武消防ポンプ操法大会
- 4(月)～8(金) 住民検診
- 5(火) 心配事・人権・行政相談 (プラム)