



健康づくりセンター

11月8日は「いい歯の日」

一生を 共に歩む 自分の歯

(令和3年度歯・口の健康啓発標語)

生涯を通して健やかで豊かな生活を過ごすために、歯・口の健康は重要です。

「3・3歯の日」(11月8日)をきっかけに、ご自身とご家族の歯・口の健康づくりについて振り返ってみましょう。

●子どもの頃から食後に歯を磨く習慣を身につけましょう。

●歯と口の健康を保つため良く噛んで食べましょう。

●甘い食べ物・飲み物を摂りすぎないように家族みんなで心がけましょう。

●正しいブラッシング方法を学び、フッ素入りはみがき剤の使用を心がけましょう。

●自分の歯や口の中に関心を持ち、かかりつけ歯科

●医院で定期的に歯科健診と予防処置(フッ化物歯面塗布・歯の清掃・歯石除去など)を受けることを習慣にしましょう。

●ハブラシ以外に、歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)などの補助用具を使用し、むし歯や歯周病予防に努めましょう。

●8020運動(80歳で20本、自分の歯を保つという目標)の達成を目指しましょう。

問 健康づくりも課健康づくり班
☎(82)3400



11月は児童虐待防止推進月間です

189(いちはやく)

「だれか」じゃなくて「あなた」から

虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときや、ご自身が出産や子育てに悩んだときは、児童相談所や健康子ども課へ連絡してください。子どもを虐待から守るための大きな一歩となります。

子どものこんなサインを見落としていませんか？

① 不自然な傷や打撲のあとがある

② 着衣や髪の毛がいつも汚れている

③ 表情が乏しい

④ おどおどしている

⑤ 落ち着きがなく、乱暴になる

⑥ 親を避けようとする

⑦ 夜遅くまで一人で遊んでいる

子どもを虐待から守るための5箇条

① おかしいと思ったら迷わず連絡(通告)

② しつけのつもりは言い訳
③ ひとりで悩みを抱え込まない
④ 親の立場より子どもの立場

⑤ 虐待はあなたの周りでも起こりうる

ご存知ですか オレンジリボン

オレンジリボン運動とは子ども虐待防止のシンボルマークとしてオレンジリボンを広めることで、子どもへの虐待をなくすことを呼びかける市民運動です。NPO法人児童虐待防止全国ネットワークが総合窓口を担い、全国的に活動を広げています。

問 児童相談所全国共通ダイヤル

☎189(イチハヤク)

東上総児童相談所

☎0475(27)1733

健康子ども課子ども班

☎(82)3400

身近にいる外国人の方にお知らせください

町の外国人登録者は、9月1日現在461人です。最近は特に、新型コロナウイルスや災害関連など、多くの情報が発信されています。誰もが住みやすいまちづくりを目指し、町のホームページに外国人向けのページを追加しました。外国人を雇用している事業者の方、身近に外国人の知り合いがいる方はこのページのことを外国人の方へお知らせいただきますようお願いいたします。

なお、情報は各種各言語に対応したものもありますが、「やさしい日本語」を共通言語として案内しています。

問 企画空港課企画政策班 ☎84-1279

