

乳幼児のむし歯予防

食生活に注意を

町の乳幼児のむし歯保有率は、高い状況です。むし歯を防ぐキーワード「歯みがき・フッ素・食生活・健診」のうち食生活の注意点を紹介します。家族みんなで協力をお願いします。

○かむ回数を増やす

例えば、ごぼうなどの根菜類などのかみごたえのある食物でかむ回数を増やすと、口の中を洗浄する唾液が多く出てきます。

○バランスのよい食事と歯に大切な栄養素の摂取

好きな食べ物ばかり食べてしまいがちです。甘いお菓子は、むし歯の危険性を高めます。バランスのよい食事は歯をつくる上で大切です。

○うす味が基本

濃い味付けは、身体に負担をかけるだけでなく偏食の原因にもなります。

○飲み物は水・湯冷まし・麦茶で充分

★甘いジュースや炭酸飲料、スポーツイオン飲料を常時飲ませることはやめましょう。スポーツ飲料（細一本・250cc）には、5グラムのスティックシュガー3本強もの砂糖が入っています。

砂糖の取り過ぎはむし歯を作りやすくする他に、肥満などの生活

習慣病の原因にもなります。

★食後に水や麦茶を飲んだり、ブクブクうがいをするると予防効果が大きいです。

○おやつは時間を決めて1日1〜2回

食前のおやつは、食事を残す原因になります。食事前約2時間以内のおやつはなるべくさげましょう。ビスケットやホットケーキ、ふかし芋など穀類中心に与えるのがコツです。

※むし歯ゼロの「ぴかぴか歯つぴー横芝光町っ子」をめざしましょう。

保健の掲示板

●健診・相談・予防接種

とき	行事名	対象者	受付時間
6/19(木)	乳児健診	平成20年1月～2月生まれ	午後1時15分～2時15分
6/30(月)	3歳児健診	平成16年11月～12月生まれ	午後1時15分～2時15分
7/8(火)	献血	希望者	午前10時～11時45分
		会場：町民会館	午後1時～4時

会場 健康づくりセンター「プラム」

◆問い合わせ 健康管理課 ☎82-3400

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	
6/22(日)	錦織メディカルクリニック(大網) 0475(72)0214	高橋医院(山武) 0475(82)2450	福島医院(匝瑳) (72)0175	古川医院(山武) 0475(82)2202	匝瑳市民病院(匝瑳) (72)1525
6/29(日)	斎藤クリニック(東金) 0475(53)1110	鈴木医院(山武) 0475(89)1002	九十九里ホーム病院(匝瑳) (72)1131	てらし整形外科(大網) 0475(72)7500	九十九里ホーム病院(匝瑳) (72)1131
7/6(日)	きみのもりクリニック(大網) 0475(70)2366	宇井医院(山武) 0475(86)2522	石井医院(匝瑳) (73)2150	大網整形外科(大網) 0475(72)3611	はしば医院(匝瑳) (67)5720
東陽病院 (84)1335					
7/13(日)	みずほ台クリニック(大網) 0475(73)6000	あきば伝統医学クリニック(山武) 0475(86)3711	小川内科(匝瑳) (73)2658	山崎医院(横芝光) (82)0561	熱田整形外科(匝瑳) (72)1110

◆問い合わせ…◎山武郡市広域行政組合消防本部指令課 ☎0475(52)4137 ◎匝瑳市横芝光町消防組合 ☎(72)0119

編集後記

5月から広報担当となり、初めての取材は小学生の田植え体験でした。参加した児童は、素足や靴下をはいたまま田んぼに入り、先生や地元の方々の指導を受けながら、苗をひとつひとつ丁寧に植え付けていく姿がとても印象的でした。

秋には、黄金色の穂を実らせた稲の収穫が楽しみです。（齋）



友菜ちゃん(5歳)・楓ちゃん(2歳)
越川正明さん(栗山南部)

シャッターチャンス



お家の中はいつも発表会♪
とっても元気な姉妹です。