



11月8日は
「いい歯の日」



この日を機に、家族みんなでお口の健康づくりに取り組みましょう。いい歯づくりのポイントは、セルフケアとプロフェッショナルケアです。

◎セルフケアとは、自分で行う毎日の歯みがきのことです。

1日の中で口の中の細菌が一番増えるのは、夜寝ている間です。寝る前の歯みがきは特に正しいに行いましょう。

効果的な歯みがきを行うためには

- ① 歯ブラシの大きさは、ヘッド（毛が植わっている部分）の長さが親指の幅以下のもの
- ② 力を入れすぎずに軽くブラッシング
- ③ 歯と歯の間や、歯と歯ぐきの間もみがく

◎プロフェッショナルケアとは、専門家（歯科医・歯科衛生士）に口の中をきれいにしてもらうことです。

かかりつけ歯科医に定期的にかかること、むし歯や歯周病などの早期発見・早期治療につながり安心です。痛いときだけ行くのではなく、定期的にセルフケアのチェックや歯石除去・歯面清掃を受けましょう。

かかりつけ歯科医探しのポイント

- ① 質問や相談をよく聞いてくれる
- ② 治療方針などを説明してくれる
- ③ 予防に熱心

◆問い合わせ

健康管理課健康管理班
☎(82)3400

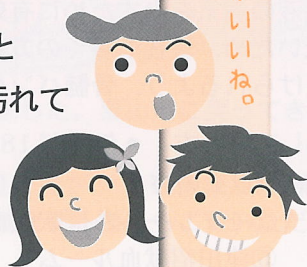
11月は児童虐待防止推進月間です！

守るのは 気づいたあなたの その勇気

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、児童相談所や福祉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見落としていませんか？

- ① 不自然な傷や打撲のあと
- 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1人で遊んでいる



笑顔がいいね。

◎子どもを虐待から守るための5か条

- ① おかしいと感じたら迷わず連絡（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