



# 11月8日は「いい歯の日」

## むし歯と歯周病の原因 「バイオフィルム」

みがき残したプラーク(歯垢)がそのまま古くなるとい  
くと、プラークの中には悪玉  
菌が増え、バイオフィルムと  
いう水場のぬめり汚れのよ  
うなものを作ってしまいま  
す。こうなると、簡単に歯  
をみがいた程度ではなかな  
か落とすことができませ  
ん

## 意識して歯みがきを

プールや水槽、流しのぬ  
めり汚れを、たわしやデッ  
キブラシでこすって落とす  
ように、歯も、歯の表面の  
バイオフィルムのぬめりを  
とることを意識して歯みが  
きをしましょう。

## 歯みがきの方法

手鏡で1本ずつ歯の表面  
を見てみがくことが大切で  
す。鉛筆を持つように歯づ

ラシを持ち、毛先をみがき  
たい場所に当て、力は加え  
すぎず、同じ場所を何回も  
こすることでバイオフィル  
ムを破壊します。

細かい部分までみがくた  
めに、歯ブラシは細かく動  
かしましょう。

## 歯みがきのタイミング

効果的なタイミングは、  
食後と寝る前です。特に、寝  
ている間は唾液が出にくく  
むし歯になりやすいので良  
くみがいてから寝ましょう。

## むし歯と歯周病は感染症

家族からお子さんへの感  
染をできるだけ予防するた  
め、家族で定期的に受診し  
、むし歯菌・歯周病菌が増え  
すぎないようにしましょう。

## 食生活

一日中だらだらと飲食す  
ると、口の中の酸性状態が

続き、むし歯になりやす  
くなるので、食生活のリズ  
ムを整えましょう。

## 半年に1回は歯科健診を

定期的な歯科医院の受診  
で、口の中の異変(むし歯・  
歯周病・入れ歯の不具合・  
口腔がんなどの予防・早  
期発見・早期治療ができま  
す。また、むし歯・歯周病  
の減少にもつながり、通院  
回数も少なくなります。



### ◆問い合わせ

健康管理課健康管理班  
☎(82)3400

## 12月3日(木)～9日(水)は 「障害者週間」です

この週間は、みなさんに広く障  
害者の福祉についての関心と理解  
を深め、障害者が社会、経済、文  
化その他あらゆる分野の活動に積  
極的に参加する意欲を高めること  
を目的としています。

この機会に、誰もが暮らしやす  
い地域社会について考えてみま  
しょう。

障害者手帳や障害福祉サービ  
スなど、障害福祉に関することは、  
お気軽にご相談ください。

### ◆問い合わせ

福祉課障害福祉班  
☎84-1257

## 11月は児童虐待防止推進月間です

### 「もしかして」あなたが救う小さな手

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を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

#### ◎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

### ◆問い合わせ

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  
福祉課社会福祉班 ☎84-1257