



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、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くなものを作ってしまう。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

らしを持ち、毛先をみがきたい場所に当て、力は加えず、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、良き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)ができません。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

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

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

◆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