



11月8日は「いい歯の日」 口の健康は心とからだの元気の源です！

「おいしく」と「元気」を支える丈夫な歯

フッ化物を利用して丈夫な歯を作りましょう。フッ化物は、「歯の質を強くする」「ごく初期のむし歯の回復を助ける」「歯垢(プラーク)の生成を抑える」など、むし歯予防の強い味方です。

【効果的なフッ化物の利用法】

①フッ化物入り歯磨き剤

市販されている歯磨き剤の多くにフッ化物が配合されています。

使い方は、初めにハブラシに何もつけずに空みがきで歯垢を落とし、仕上げに歯磨き剤をつけて磨きます。1回の量は2歳まではハブラシの先端2ミリ程、3歳から5歳は5ミリ以下、6歳から14歳は1センチ程、15歳以上は2センチ程を目安に使ってください。うがいの水は少量で2回までにします。

なお、幼児は保護者の仕上げ磨きの時に使い、うがいができない場合はティッシュなどでふき取ります。

②フッ化物歯面塗布

高濃度のフッ化物を歯科医院で直接塗ってもらう方法です。年2回以上、定期的に塗ってもらいましょう。

③フッ化物洗口

歯科医院で塗布するフッ化物よりも薄い濃度のフッ化物洗口液で、毎日1回、30秒から1分間うがいを行います。

特に4歳から14歳頃に行うと永久歯が強くなるといわれています。フッ化物洗口剤は歯科医院等で取り扱っています。

①②③を組み合わせるとより効果的ですが、フッ化物を用いた予防法も完全ではありませんので、毎食後

の歯磨きやバランスの良い食生活、定期健診と合わせてむし歯を予防しましょう。

今年「プラム」で開催します

健康まつり

とき

11月19日(日)

午前9時～午後3時

ところ

健康づくりセンター「プラム」

内容

心と体の健康づくり、栄養改善、食育に関する展示やゲーム、体脂肪測定や骨密度測定、呼気中一酸化炭素濃度測定、赤ちゃんハイハイレースなど

健康づくりも課健康づくり班 ☎(82)3400

インフルエンザ予防接種のお知らせ

11月1日(水)から予防接種を開始します。

予約は受け付けていますが、ワクチンの入荷量により予約を制限させていただきますので、ご了承ください。

予約受付時間 午前8時30分～午後5時15分

※電話予約も受け付けています。

接種料金 3,780円(税込)

◎高齢者の方は、町の助成が受けられます。なお、東陽病院では小児科がないため、中学生以下の方への予防接種は行なっていません。

詳しくは、東陽病院へお問い合わせください。

問 東陽病院 ☎84-1335

12月3日(日)～9日(土)は「障害者週間」です

この週間は、国民の間に広く障害者福祉への関心と理解を深めるとともに、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共生社会や障害のある人とない人との相互理解を考えてみませんか。

各種障害者手帳の取得や障害福祉サービスの申請、その他障害福祉に関することは、お気軽にご相談ください。

問 福祉課障害福祉班 ☎84-1257

献血にご協力を

とき 11月19日(日) 午前9時30分～午後1時(産業まつり開催時)

ところ 町民会館

問 健康子ども課健康づくり班 ☎82-3400

