

11月8日は「いい歯の日」 むし歯のない健康な町へ！

生涯を通じて健康で楽しく暮らすために、口の健康に気をつけましょう。

◎乳幼児期

平成29年度3歳児健診でのむし歯保有率は、10年前に比べると低下しましたが、近隣市町や千葉県の平均よりも高い状況でした。(図1、2)

幼児期のむし歯は、痛い・しみるなどの症状だけでなく、よく噛めないことによる低栄養・発育不全にもつながり、さらに栄養が不足すると病気にかなりやすくなるなど、悪循環になります。

健康で大きく成長するためにも、むし歯予防は重要です。毎日の仕上げ磨きに加え、かかりつけ歯科医や町の健診で個別歯科保健指導を受けましょう。

◎成長期

小学校入学から成人までの期間は、永久歯のむし歯や歯肉炎が増える時期です。

食べたら歯を磨く習慣を身につけ、毎回丁寧に磨きましよう。

また、歯ブラシ以外にもデンタルフロスや糸ようじなどを使い、細部のプラーク(歯垢)を落としましょう。

◎成人期

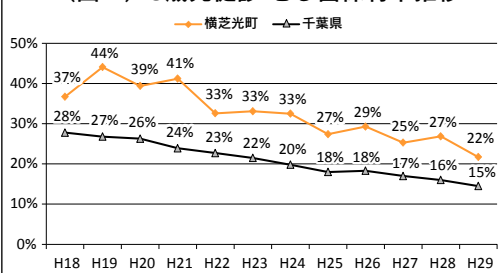
歯周病の急増期であり、適切なケアをしないと歯を失っていく時期です。かかりつけ歯科医による歯石除去や、歯間ブラシの指導などを受けましょう。

◎高齢期

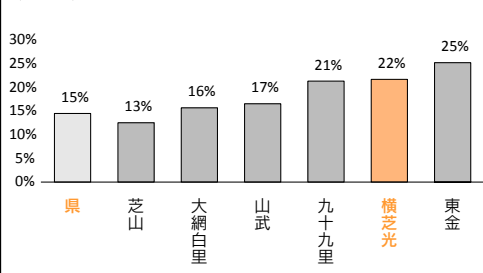
高齢者にとって歯と口の健康を保つことは、食生活や会話をスムーズにし、肺炎の予防にもつながります。成人期のお手入れに加え、口をよく動かして口の周りの筋肉を鍛えましょう。また、入れ歯を使用してゐる方は、毎食後に入れ歯もきれいにしましょう。

問 健康こども課健康づくり班
☎(82)3400

(図1) 3歳児健診 むし歯保有率推移



(図2) 平成29年度3歳児健診 むし歯保有率



11月は「児童虐待防止推進月間」です 「未来へと 命を繋ぐ 189(いちはやく)」

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、児童相談所や健康こども課へご連絡ください。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夜遅くまで一人で遊んでいる

◎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
- 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

◎ご存知ですか？ オレンジリボン

「オレンジリボン運動」とは、子ども虐待防止のシンボルマークとしてオレンジリボンを広めることで、子ども虐待をなくすことを呼びかける市民運動です。

「NPO法人児童虐待防止全国ネットワーク」が総合窓口を担い、全国的に活動を広げています。



問 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
健康こども課こども班 ☎82-3400

お詫びと訂正

広報10月号15ページに掲載の「胃がん検診はお済ですか」の問い合せ電話番号に誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。

正 問 健康こども課健康づくり班 ☎(84)3400
誤 問 健康こども課健康づくり班 ☎(82)3400