

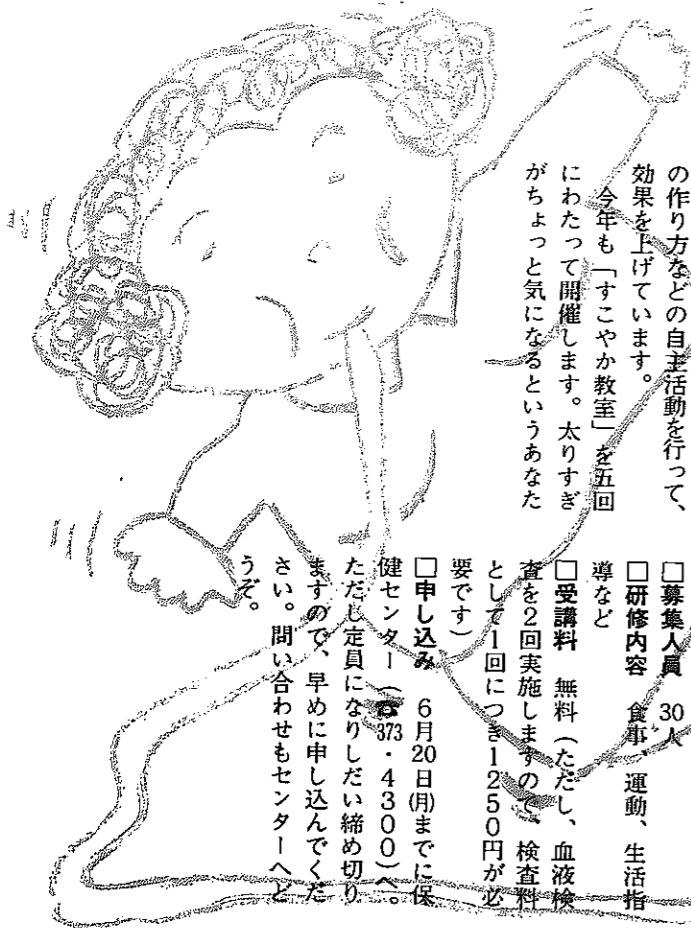


健康的に減量し
成人病を予防しよう

あなたの
肥満度は

- ①標準体重
(身長 (cm)-100)×0.9
- ②肥満度
実測体重÷標準体重×100-100

すこやか教室



太りすぎは、いろいろな病気を招きやすいと言われています。高血圧、心臓病、糖尿病など、成人病と肥満との間には密接な関連があります。

人生八十年時代を迎え、一生を健康に過ごすためには肥満対策がたいせつなポイント。「すこやか教室」は今年で六年目を迎え、受講者もこれまでに延べ百十三人にのびりました。

昨年の受講者の約半数は三キログラム以上の減量効果を得、最高は八・五キログラムの減量でした。修了生たちはグループをつくり、毎月、エアロビクスや減量食の作り方などの自主活動を行って、効果を上げています。

今年も「すこやか教室」を五回にわたって開催します。太りすぎがちよつと気になるというあなた

も、健康な毎日を過ごすため「すこやか教室」に参加し、減量に挑戦してみませんか。

□とき 7月5日(火)から12月13日(火)までの計5回

□ところ 保健センター

□対象者 肥満度20%以上で30歳から60歳くらいまでの人

□募集人員 30人

□研修内容 食事、運動、生活指導など

□受講料 無料(ただし、血液検査を2回実施します。検査料として1回につき1250円が必要です)

□申し込み 6月20日(月)までに保健センター(☎373・4300)へ。ただし定員になりしだい締め切りますので、早めに申し込んでください。問い合わせもセンターへどうぞ。

グラフ：乳幼児の歯科健診結果(昭和62年度)

対象	1人当たり虫歯本数(処置率)
1歳6か月児	0.2本
3歳児	3.4
保育園児	7.3(45.2%)
保育園の内訳	
新飯田	8.3(52.7)
茨曾	5.8(57.1)
庄瀬	9.3(41.4)
上八枚	8.8(21.0)
小白林	6.9(47.0)
諏訪根木	3.7(34.9)
中興野	7.1(37.4)
四ツ野	6.8(29.1)
白蓮	6.9(50.7)
古井川	2.6(63.4)
大郷(児童館)	5.7(62.2)
大郷(児童館)	8.6(33.6)
大郷(児童館)	9.0(60.7)
大郷(児童館)	10.3(39.8)
大郷(児童館)	10.8(45.0)
大郷(児童館)	8.6(46.9)
大郷(児童館)	6.7(52.4)

●虫歯 ○処置歯(虫歯を治療した歯=保育園児のみ記入)



お母さん
お子さんの歯磨きを手エツク
してあげてくださいね
6月4日~10日
歯の衛生週間

お宅のお子さん
虫歯は何本?

六、七歳ごろになると生え変わる乳歯。どうせすぐに抜けるからと、虫歯になっても知らんぷり、歯磨きなんて子どもまかせ、というお母さんはいませんか。

一歳六か月では一人平均0.二本の虫歯が、三歳では三・四本の虫歯が、七・三本と、乳歯の虫歯は子どもの成長とともに増える一方。保育園児の県平均五・九本を大きく上回っています。

子どもの歯は凹凸が多い上におやつなど食事の回数も多く、食べかすがたまりやすくなっています。そのため、歯と歯ぐきの境目や、歯と歯のすきまなどから、知らず知らずのうちに症状が進行している例が少なくありません。

早めに習慣づけたい
食後の歯磨き

乳歯が生え始める六、七か月ごろから、虫歯予防の第一歩が始まります。離乳食の後に水や、番茶などを飲ませてあげる、そのちょっとした心遣いが虫歯の予防には必要です。

市内の保育園では、市の健康推進五年計画の一環として、園児全員に「はみがきブックカレンダー」

お母さんの点検が
大きなポイント

「歯磨き、済んだ?」「おやすみなさい」……おやおや、ちょっと待ってください、お母さん。子どもが自分で歯磨きをしても、三、四歳ではじゅうぶんに磨けていないのが普通です。磨き残しがないか、必ずひざの上で、じっくりと点検してあげてください。磨き残しがあったら、磨き直しをしましょう。毎日見ていると、小さな虫歯でも早く発見できます。虫歯を見つけたら、進行しないうちに早めに治療してもらいましょう。初期の虫歯は治療も簡単です。放っておけば治療が難しくなるばかりではなく、永久歯や、歯並びにも悪い影響を与えることとなります。

子どもが歯磨きをし、お母さんが点検してから「カレンダー」にシールを貼るようにはいかがでしょうか。子どもが一生自分の歯で食べられるように願わないお母さんはいないと思いますから。