

健康専科



「こどもたちは保健婦です」

保健センター
☎82-5726

152

子どもの虫歯は親の責任!



前回は主に成人期の方の歯と歯へきについてお話ししました。今回は幼児・児童についてのお話しをさせていただきます。

問題!



- Q1. どれが正しいでしょうか?
- ①お母さんのお腹の中から
②生まれてから
③6ヶ月から
④乳歯の虫歯は次に生えてくる永久歯の
⑤歯並び
⑥虫歯に対する強さ
⑦影響を及ぼします。
- Q2. 乳歯の虫歯は次に生えてくる永久歯の
- Q3. 軟らかく、噛みごたえの少ない食物の頭文字で作られた「オカアサンヤスメ食」はどんなものでしょうか?

乳歯は虫歯になってもいいの、乳歯はいずれ生え変わるからといって、乳歯の虫歯を放置して良いのでしょうか?

永久歯は乳歯の下で生え変わる準備をして待っています。乳歯に虫歯ができるとう永久歯を硬くする機能がよく働かず、表面が不完全で軟らかい、虫歯に侵されやすい歯ができてしまいます。

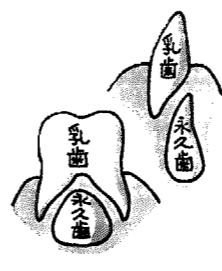
また、虫歯を放置しておくとうよく噛めなくなり偏食・少食・あごの未発達を招いたり、乳歯と永久歯の交代が上手くいかず、歯並びが悪くなったりと悪影響が出てきます。

子どもの虫歯は親の責任!

歯の良し悪しは遺伝的なものもありますが、生まれてから後の生活習慣も大きな要因となります。家族みんなが歯が悪いといった場合は、家族の生活習慣

をまず整えていくことが大切です。もちろん小さいお子さんは自分で磨くことができないため、親が注意してあげる必要があります。実践次のようなことに注意しましょう。

①妊娠中からバランスのとれた食事をしよう。
乳歯は妊娠中から、永久歯は生まれてすぐの歯の石灰化が始まるため、カルシウムを多く含んだ食品を摂ろう!



②母乳・ミルクともたらだらと与えるのはやめよう!
糖分を含んだままの状態です。糖分を含まない状態に寝てしまつと、ばい菌の格好の住み家になり、虫歯を招きやすくなります。

③生えたら虫歯予防の習慣を生えたらばかりは虫歯になりやすい時期です。ガーゼで拭き取ったり、食後に糖分を含まないお茶等を含んだり口の中に食べ物が残らないように気を付けよう!

④歯磨きの習慣を付けよう
はじめは親のまねから始めましょう。楽しく遊びながらでもいいので、食後にハブラシをくわえる習慣を付けましょう。習慣は大人になっても覚えていきます。

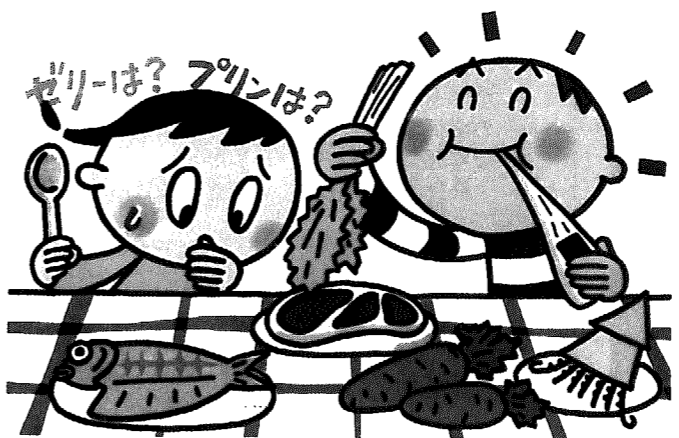
⑤歯や口の中を観察しよう
幼児期は仕上げ磨きが必要で、口の中を観察し、変わった所はないか確認してあげましょう。

⑥噛みごたえのあるものを積極的に摂ろう
噛んで唾液が出ることで、虫歯の予防になりますし、あごの発達を促します。

フッ素塗布で丈夫な歯にしよう

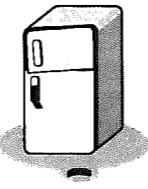
岩室村では1歳6ヶ月を過ぎたお子さんを対象に、フッ素塗布を行っています。フッ素は塗布することで歯

の表面のエナメル質を強くし、酸に溶けにくい丈夫な歯にする効果があります。対象になったお子さんは早めに、そして継続して塗布するようにしましょう。



粗大(大型)ごみの取扱いについて

11月号広報に掲載のとおり、11月をもって本年度最後の粗大(大型)ごみの収集を終了しました。平成13年4月1日から家電リサイクル法の施行により、不用品なテレビ・エアコン・洗濯機・冷蔵庫はごみとして処分することができなくなります。販売店等から買換え時にリサイクルを目的に有料で引き取ってもらうこととなります。また平成13年3月31日までに、不用のテレビ外3品目がでた場合には直接銚清掃工場まで搬入するか販売店から引き取ってもらうようご協力をお願いします。銚清掃工場では家庭用のごみについては1トンまで無料で土・日曜日も受け付けています。(☎76-2831) 不明な点については福祉保健課まで(☎82-5714)



Dental healthy Kids



このコーナーでは、3歳児健診でむし歯のなかった子どもたちを紹介します。(11/17健診より)

精神保健講演会のお知らせ

と き: 12月4日(月) 午後1:30~3:30
と ころ: 保健センター
内 容: 講演・個別相談
担当医師: 白根緑が丘病院 高藤医師

病院の検査では、どこも悪いところがないのに心配でしかたがない。仕事でデスクに向かっていても、つぎつぎ雑念が浮かんで集中できない、外出してもガスを消し忘れたのではないかと、胸がしめつけられる、人前でも顔が赤くなるのが気になり人と話ができない...。このように不安にとらわれて日常生活が送れない方、その家族の方、専門の先生を囲んでお話を聞いてみませんか。個別相談も予定しておりますので、どうぞ出席してください。

国民年金からのお知らせ

国民年金保険料の納め忘れはありませんか?

国民年金の保険料は、村から送られてくる「国民年金保険料納付通知書」で納めることとなりますが、仕事で忙しいなどでうっかり納め忘れられたことはありませんか?

保険料を納めないとお老齢基礎年金だけでなく、いざというときの障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。

現在、保険料は、月額13,300円となっております。納付が遅れますとそれだけ負担が大きくなります。今年も年末が近づいてきました。再度、保険料の納め忘れがないか、確認しましょう。

保険料の納付は便利で安心な口座振替で!

「つい」「うっかり」保険料を納め忘れてしまわないように、便利な口座振替をご利用ください。

- ◆預金通帳
- ◆通帳使用印



これらを持って 役場住民課へ