



保健師のおはなし

～6月4日(月)から10日(日)は「歯と口の健康週間」です～

歯と口の健康を保つことは、単に食物を咀嚼するという点からだけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となるものです。

子どもの頃から中学校までは定期的^{そしょく}に実施されていた歯科検診を大人になってから受診していますか？毎日お世話になっている歯と口ですが、痛みや腫れなどの症状が出てから受診することがほとんどで、55～64歳で過去1年間に歯科検診を受けた方は、16.4%という結果（厚生労働省の調査）です。また、50歳前後で歯の喪失が急増すると言われており、歯の喪失の原因は虫歯や歯周病がほとんどです。高齢期まで健康な歯を保つために、虫歯や歯周病を予防して、歯と口の健康を意識して大切にしましょう。

～のばそうよ 健康寿命 歯磨きで～

①まずは毎日の歯みがき習慣を！

口の健康は丁寧な歯磨きが基本ですが、自分ではきちんと磨けているつもりでも、磨き癖があるものです。そして歯並びも一人一人異なるため、自分に合った正しい歯磨きを身につけることが大切です。

②定期的な歯科検診～早期発見・早期治療～

虫歯と歯茎のチェック。痛みがなくても軽度の虫歯になっていることもあります。特に見えにくい場所は歯ブラシが当たりにくいので、虫歯になりやすいうえに気付きにくいのです。かかりつけ歯科医をもって、定期的に歯科検診を受けましょう。



◆お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000

赤ちゃん ネル



No. 323

★ ^{みなと}堀 湊登 ちゃん ★
平成29年3月27日生まれ

初めまして、堀湊登です。3月27日で1歳になりました。兄と姉に可愛がられて、のびのびと成長しています。まだ言葉ではお話できませんが、「バイバイ」や「もしもし」等の仕草をするようになり、話しかけにもニコニコと笑顔で応えてくれます。

一方で、つかまり立ちを覚えて興味がある所に手が届くようになり、引き出しや戸棚を開けてはフライパンを引っ張り出したり、調味料を撒き散らしたり、タッパーを片端から放り投げたりと、常に床に何かが散乱している状態です。今の時期は仕方がないと我慢して、手が届く場所は触っても大丈夫な物だけにしています。

これからますます目が離せなくなりますが、一つ一つの成長を家族で喜びながら、3人きょうだい仲良く素直に成長して行ってほしいです。

(母・堀 亜友子さん)

市の人口 ★4月末現在★

世帯数 8,966世帯 (+76) 人口 17,250人 (+65) 男 8,011人 (+31) 女 9,239人 (+34)