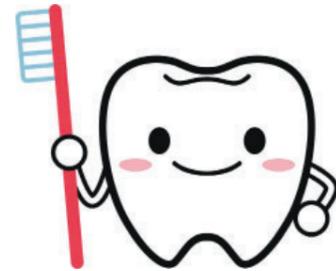




6月4日から10日は 歯と口の健康週間



今年の標語は・・・

『咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで』

一生使う歯をむし歯や歯周病から守るには、幼いころからの歯磨きと生活習慣が大切です。赤平市の3歳児健診での一人平均むし歯数は、平成31年度は0.67本で平成12年度の2.0本に対し劇的に減少しています。しかし、4歳以降にむし歯が増える傾向にあります。丈夫な乳歯は、丈夫な永久歯をつくれますので、下記の事に気を付けてむし歯のないきれいな歯で、素敵な笑顔をつくりましょう。

むし歯予防には・・・

- ①むし歯菌を減らすこと
- ②むし歯菌の活動を抑えること
- ③歯を丈夫にすること



歯みがきで気を付けること

- ・歯ブラシは表面の根元に直角にあてて、1～2本ずつ奥歯から前歯に向かって横に小刻みに動かしながら歯のうら側まで磨く！
- ・磨く時間は、朝食後、昼食後またはおやつの後就寝前に！
- ・歯磨き剤を使用したほうが、汚れが除去されてきれいになる。うがいは軽く1回程度に！
- ・3～6カ月に1回は、歯科医院で健診と歯のクリーニング、フッ化物塗布を！

食生活で気を付けること

- ・よく噛んで食べ、唾液をたくさん出す！
- ・おやつのだらだら食べは、常に歯を溶かします。おやつは時間を決めて規則正しく！
- ・ガムは、砂糖入りではなくむし歯菌の活動を抑えるキシリトールガムを！



室内での熱中症に 気をつけましょう！

熱中症は日中の炎天下だけではなく、室内でも、夜でも多く発生しています。特に高齢の方は「体内の水分不足」「暑さを感じにくい」「暑さに対する調整機能の低下」「長年の生活習慣を変えにくい」などで熱中症になりやすいと言われています。今年には新型コロナウイルスの影響により、外出を自粛されている方も多いと思います。室外だけではなく、室内での熱中症にも気をつけましょう。

どうすれば熱中症を防ぐことができるの？

室内では

- ・こまめに水分をとる
- ・部屋の温度を測る
- ・部屋にこもりきりにならない（1日1回は外出し、人混みをさけて散歩などがお勧めです）
- ・暑い日はエアコンや扇風機を活用
- ・部屋の風通しを良くする
- ・涼しい服装で過ごす
- ・すだれやカーテンで日差しをさえぎる



就寝時には

- ・寝前の水分摂取
- ・枕元に飲み物を置いておく
- ・涼しい服装や寝具で寝る
- ・部屋の風通しを良くする



お知らせ

毎年、「親と子のよい歯のコンクール」並びに「高齢者の歯のコンクール」を開催していますが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度の大会は中止するとの通知がありました。

親と子のよい歯のコンクールの今年度の対象者は、次年度に、次年度の対象者と合わせて2年分の審査を実施します。対象の方へは、次年度ハガキにてお知らせいたします。

どうぞご理解のほど宜しくお願い申し上げます。

元気がみつかる場所

「ほろカフェ」

誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。おいしいコーヒーを飲みながら健康について楽しくお話しませんか。

日時 6月11日(木) 14:00～15:00

場所 あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」

テーマ 体成分測定 ～自分を知って生活改善～

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。