

かみじましまの歯きれいな歯

みがいてあげよう！
こどもの歯

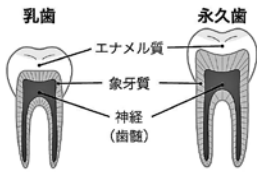
歯と口は、私たちの身体と心の健康を支えてくれています。食べる楽しみも話す楽しさも、自由に体を動かせる喜びも歯や口が健康だから味わえるものです。しかし、毎日きちんとしたケアをしなければ歯を失うことになり、全身の健康に大きな影響が及びます。そうならないためには、早

いうちから、歯と口のケアに取り組むことが大切です。特に、乳幼児期の子どもは自分で歯を十分に守ることができないため、むし歯を予防するには周りの大人によるケアが大切です。丈夫で良い歯並びを目指すために、正しいむし歯予防の知識を身につけ実践しましょう。



乳歯はむし歯になりやすい

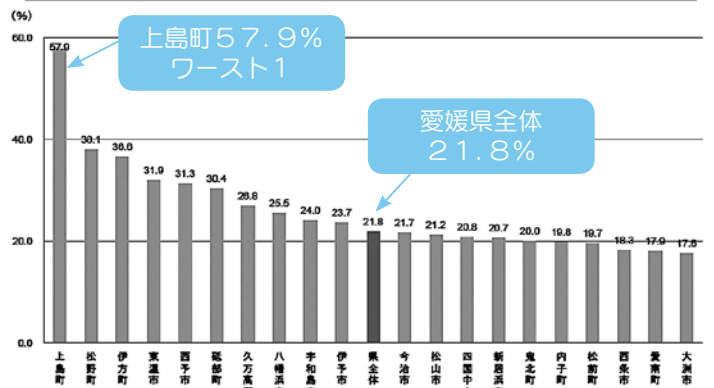
永久歯に比べて乳歯は、歯の表面の層（エナメル質や象牙質）が薄いのでむし歯が進行しやすく、また神経が大きい
ために短期間でむし歯が神経に達して重症化してしまします。



乳歯のむし歯は永久歯に影響する！

「乳歯は生え変わるから大丈夫」と乳歯のむし歯を放置すると、永久歯もむし歯になりやすくなり、さらには永久歯の歯並びやあごの発達にも悪影響を及ぼします。また、乳歯は後から生えてくる永久歯を導く目印であり、スペースを確保する役割もあります。乳歯がむ

市町別むし歯有病者率(3歳児)



平成25年度愛媛県母子保健報告

守ろう！むし歯予防の3つの習慣

① 歯みがき

むし歯予防には、毎日の歯みがき習慣が大切です。小学校2年生くらいまでは、大人が仕上げみがきをしてしっかりケアしてあげ

③ 歯科健診

むし歯の有無以外にも、歯みがきの仕方や食事指導など、その子どもの歯の状態にあったきめ細かいアドバイスが受けられます。

噛み噛みかみりん



ましよう。寝る前の仕上げみがきは、特に大切です。

② 食生活

★1日3食規則正しく食べよう

★よく噛んで食べる習慣を身につけよう

★おやつや飲み物の量を決めよう

★飲み物は水や麦茶など糖分のない物にしよう

フッ素でむし歯予防

毎日の歯みがきでフッ素入りの歯みがき剤を使うとともに、定期的に歯科医院でフッ素を塗ってもらおうとむし歯予防に効果的です。

上島町では、1歳半・3歳児健診時にフッ素塗布を実施しています。さらに、平成25年度からフッ化物洗口事業を開始し、今年度からは全地区の保育所(年長児)・小中学校でフッ化物洗口によるむし歯予防に取り組んでいます。



★今月号の担当★
保健師 中場麻美



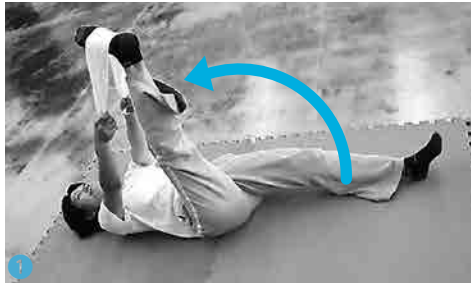
元気アップ体操、検診等ガイド

CATV11チャンネルで
13時・18時に放映中!

元気アップ体操

もも裏ストレッチ
タオルなどを用いて、ももの裏側やふくらはぎの筋を20秒間伸ばします。

各20秒



股関節開き
仰向けに寝て、左右交互に股関節を外側に回します。

左右各5~10回



寝たまま体操①
一日のうち3分の1は眠っている時間ですが、睡眠中は運動量が少なく、血液循環が悪くなり、全身の筋肉や関節が固まりやすくなります。起き上がる前に運動をすることで、腰痛や膝痛を予防・改善していきましょう。また、寝る前に運動することで適度なリラクゼーション効果もありますよ。

◆弓削保健センター TEL 77-3700

ノルディック・ウォーク教室 (★5P)		
6日(木)	14:00~15:30	せとうち交流館
のびのびひろば		
7日(金)	10:00~11:00	弓削保健センター
健康相談 (★5P)		
11日(火)	10:00~11:30	せとうち交流館
特定健診結果説明会 (★10P)		
21日(金)	9:00~11:00 13:00~16:00	弓削保健センター
合同おたっしゃクラブ (★5P)		
26日(水)	10:00~12:30	弓削保健センター

◆生名保健センター TEL 74-0911

上島はつらつ教室自主活動 (★5P)		
毎週月曜日	13:30~14:30	生名保健センター
らくらくクッキング《シニア料理教室》(★5P)		
5日(水)	10:00~12:30	生名保健センター
健康相談 (★5P)		
11日(火)	10:00~11:00	3分団集会所
おたっしゃクラブ (★5P)		
19日(水)	10:00~12:30	3分団集会所
いきいき体操 (★5P)		
24日(月)	10:00~11:30	生名保健センター
1歳6か月児・3歳児健診		
25日(火)	受付12:00~	生名保健センター
まめっこクラブ		
27日(木)	10:00~11:00	生名保育所

10月 健康相談・リハビリ教室・検診 月間スケジュール

★印は、獲得できる健康ポイント数です

◆岩城保健センター TEL 74-0755

はつらつ教室自主活動 (★5P)		
毎週火曜日	10:00~11:00	岩城保健センター1階 トレーニングルーム
育児教室~ベビーマッサージ~ (★5P)		
6日(木)	9:30~11:30	岩城保健センター
秋の健診結果説明会・特定保健指導 (★5P)		
13日(木)	9:00~11:00	岩城保健センター
にこにこ広場 (★5P)		
18日(火)	14:00~16:00	岩城開発センター
1歳6か月児・3歳児健診		
19日(水)	受付12:30~	岩城保健センター
ノルディック・ウォーク教室 (★5P)		
20日(木)	14:00~15:30	岩城保健センター
健康相談 (★5P)		
24日(月)	10:00~11:00	コミュニティセンター

◆魚島保健福祉センター TEL 74-1120

体操教室「あおぞら」(★5P)		
11日(火)	14:00~15:30	魚島地域交流センター
健康相談 (★5P)		
18日(火)	13:30~16:30	魚島保健福祉センター
26日(水)	10:00~14:00	高井神公民館