

11月8日は118の日

いい歯を保って 健康な毎日を

市保健所保健予防課 ☎(883)1174

歯は一生のパートナー。健康な歯は豊かな人生を送るための基礎となるものです。家族でお口の健康を見直してみませんか。



むし歯予防のコツ

食事や会話に欠かせない歯。スポーツや力仕事では「歯を食いしばったり」もしますね。むし歯のない健康な歯は生活のいろいろな場面で重要な役割を果たしてくれます。次のことに心がけてむし歯を予防しましょう。

- 食事のリズムを決めて「だらだら食べ」をしない
- 食べたらずぐ歯を磨く
- 小学校低学年までは仕上げ磨きをしてあげましょう
- 「マイ歯医者さん」(かかりつけ歯科医)で定期健診を!
- バランスの良い食事とフッ化物の活用で強い歯質をつくる(フッ化物塗布、フッ化物洗口、フッ化物配合歯磨剤など)

よく噛むことはこんな効果が…

歯で噛む力は運動能力や記憶力、だ液の分泌量にも影響します。よく噛むことは健康につながるんですよ。

- 満腹中枢を刺激し、食べ過ぎ防止、生活習慣病の予防に
- 脳の血流が良くなり子どもの脳の活性化や老化防止に
- 言葉の発音がきれいになります
- 口の周りの筋肉を使うことで表情豊かに
- 味覚の発達を促します
- だ液の分泌量が増加します



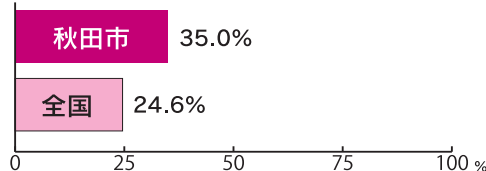
だ液の働き…「発がん性物質を抑える」「胃腸の消化・吸収を助ける」「細菌やウイルスを殺菌する」「むし歯や歯周病、口臭を予防する」「肌の張りを保つ」など

秋田市の子どもたちは
むし歯が多いんです

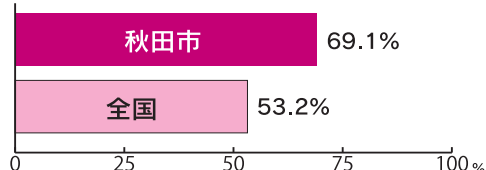


むし歯がある子どもの割合

● 3歳児では(厚生労働省、秋田市調べ)



● 12歳児では(文部科学省、秋田市調べ)



歯っピースマイル講座

11月24日(水)午前10時~11時30分
市保健センター(八橋)

1歳の親子が対象です。歯磨きレッスン、歯科衛生士や栄養士の講話など。参加無料。定員20組。

申し込み 市保健所保健予防課
☎(883)1174



訪問歯科診療のご利用を

寝たきりや障がいがあるかたで歯科医院へ通院することが困難なかたを対象に、歯科医師が自宅や施設、病院などを訪問して歯科治療を行います。費用など詳しくは、秋田市歯科医師会へお問い合わせください。秋田市歯科医師会 ☎(823)4564

11月
は
児童虐待
防止
推進
月間
です

11月は子どもを虐待から守る「児童虐待防止推進月間」です。

子ども未来センターでは専門の相談員が虐待や子育て、女性の悩みなどの相談に電話や面接で応じています。心配事や不安を一人で抱え込まず、どんな小さな事でもご

相談ください。相談無料。プライバシー厳守。面接相談は事前に予約が必要です。

◆子育てと女性の悩み相談 ▶ ☎(887)5339

◆家庭教育相談(子どもの発達・障がい・不登校など) ▶ ☎(887)5337

相談時間=月~土曜日、9:00~18:00