

守る歯は『感染症』のひびき!! 『むし歯』のひびき!! 『子ども専用』の歯

★むし歯は『感染症』のひびき!!

生まれたばかりの赤ちゃんにもむし歯菌はいます。むし歯菌の多くは身近にいる保護者の「唾液」とおとして感染します。

むし歯菌をうつさないためのポイント

- スプーンや歯ブラシは共有しない
- 口移しで食べさせない
- 家族でむし歯のある人は早めに治療する
- 家族全員でむし歯予防に心がける

★守る歯は『むし歯予防』の3つの習慣!! 『歯みがき』『食生活』『歯科健診』

① 乳歯をむし歯にしない歯みがきのコツ!!

初めのうちは1日1回機嫌が良いときに行い、慣れてきたら朝晩2回、仕上げみがきをしましょう。奥歯が生えてきたら、就寝前は丁寧に見がいてあげましょう。

仕上げみがき

- 子どもが痛がらない歯ブラシを選択しよう!
- 毛足が短く、毛が密集している
- 毛先がなめらかに処理されている
- 毛のかたさはやわらかめのものを

自分みがき

- 子ども専用の歯ブラシを持たせよう!
- 子ども専用の歯ブラシを自分で持たせてカミカミ練習をさせて、歯ブラシの感触に慣れさせます。
- ※のびのびな歯ブラシの感触に慣れさせます。

② 正しい食生活を!!

- 1日3食、規則正しく食べよう
- 栄養バランスのよい食事を心がけよう
- よく噛んで食べる習慣を身につけさせよう
- おやつは時間と場所を決めて与えよう
- 飲み物はジュースではなくお茶や水にしよう



おやつは…?

おやつはお菓子とイメージしがちですが、子どもの頃のおやつは『4回目、5回目の食事』と思ってください。果物、おにぎり、ふかし芋、食パン等をおやつにするのもよいです。

③ 定期的に歯科健診を受けよう!!

子供のむし歯は、出来始めると進みが早いため、かかりつけの歯科医を決めて、3・4ヶ月から半年に一回は、定期健診を受けましょう。歯科健診では、むし歯や歯並びのチェックのほかに、正しい歯磨きの仕方、食事指導など子どもにあったきめ細かいアドバイスを受けることができます。

★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用するとともに、定期的に歯科医院でフッ素(フッ化物)を塗ってもらうと、むし歯予防に効果的です。



2歳児むし歯予防教室のお知らせ

- ▼日時 2月28日(月)・3月1日(火)の2日間
- ▼受付 午後1時～3時まで
- ▼場所 上三川いきいきプラザ 検診ホール
- ▼対象 平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれのお子さん
- ▼持ち物 母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル、問診票
- ▼その他 歯科健診がありますので、必ず歯みがきをしてきてください。歯垢の染め出しを行いますので汚れても良い服装でお越しください。



▼問い合わせ先 健康福祉課 健康増進係

☎ 91332

国民年金

納めた国民年金保険料は 全額が社会保険料控除の対象です!

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納付した場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、**平成22年1月～12月中に納めた保険料全額**です。(過去の年度分や追納保険料なども含みます。)

また、ご自身の保険料だけでなく、配偶者やご家族(学生のお子さん等)の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

平成22年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには年末調整や確定申告を行うときに、領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、国民年金保険料を納付された方には、日本年金機構本部から『社会保険料(国民年金保険料)控除証明書』を送付していますので、申告書の提出の際には必ず添付してください。

平成22年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方は、平成22年11月上旬に送付されています。平成22年10月1日から12月31日までの間に今年をはじめ国民年金保険料を納付された方は平成23年2月上旬に送付されます。紛失等により再発行が必要な際には、下記までご連絡をお願いします。

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方です。そのためにも保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう。

控除証明書専用ダイヤル(平成23年3月15日まで)

☎0570-070-117

*通話料金は、一般の固定電話の場合、市内通話料金でご利用いただけます。

ただし、携帯電話の場合は全額お客様負担となります。

*IP電話等の方は、☎03-6700-1130にお電話ください。

こちらの番号の通話料金は、全額お客様負担となります。



▼問い合わせ先=保険課 国保年金係 ☎(56)9134

パブリックコメント(町民意見等の募集)の 結果をお知らせします。

「上三川町第6次総合計画後期基本計画(平成23年度～27年度)」素案、「国土利用計画上三川町計画(平成23年度～27年度)」素案、について平成22年11月11日から平成22年12月10日までの間、ホームページ等を通じてご意見等を募集しました。

その結果として、両素案に対するご意見等はありませんでした。これからも、パブリックコメントにご協力よろしくお願いします。

▼問い合わせ先=企画課 政策調整係 ☎(56)9118