

子どもの歯を守ろう!!

★どうして、むし歯はいけないの?

一度むし歯になってしまった歯は、自然に治ることはありません。さらに、乳歯のむし歯は、生えかわるときに永久歯にむし歯菌がうつったり、むし歯により乳歯が抜けてしまうと永久歯の歯並びが悪くなってしまう。このように、乳歯のむし歯はこれから生えてくる永久歯にも悪い影響を与えるので、乳歯が生えてきた頃からむし歯予防が必要になるのです。

●1歳頃まで

むし歯は、「感染症」のひとつ……むし歯は「むし歯菌」によつてでき、多くは保護者などの「だ液」を通して感染します。むし歯菌をお子さんにうつさない為にも、

- ・スプーンや歯ブラシは共有しない。
- ・大人が噛んだものを直接口移しで与えないように、家族で気をつけましょう。

●1歳6か月頃まで

ボトルカリエス(哺乳ビンむし歯)を防ぐ……乳歯が生えてから寝かしつけのために、糖分が入った飲み物を哺乳ビンで与え続けていると、上の前歯を中心にむし歯が広がっていきます。
・寝る前の飲み物は麦茶や白湯にしましょう。

●3歳頃まで

おやつとの与え方に注意しよう……ごんごん歯が生えそろう、甘いものに触れる機会が多くなる、乳歯のむし歯が増加し始める時期です。
・おやつは決められた時間に、決められた量だけこころい。

・タラタラ食べはやめよう。

●6歳頃まで

歯の王様を守ろう……乳歯の奥に生えてくる永久歯を「第1大臼歯(6歳臼歯)」といい、大きさや噛む力が最も強い歯です。生涯を通じて一番大切な歯となるので、
・仕上げ磨きは丁寧にしてあげよう。

★甘いお菓子を与えなければいいの?

もちろん、むし歯予防には食事やおやつの内容に注意しなければなりません。しかし、実はそれ以上に「食べ方」に注意が必要なのです。

●口の中の環境を整える

歯は、炭水化物などの糖分を含んだ食べ物を食べるたびに、酸による攻撃とだ液による修復が繰り返されています。むし歯予防は、酸による攻撃で溶け始めた歯を修復する時間を確保することが大切です。

- ・タラタラ食べは、「修復の時間」の大敵です。
- ・よく噛んで、だ液を増やそう。

★歯みがきの習慣をつけよう

むし歯予防には、毎日の歯みがき習慣が最も大切です。口の中に食べカスが残っていると、むし歯の原因になります。「食べたなら磨く」を習慣にしましょう。また、睡眠中の口の中は、だ液の流れが弱いことや温度・湿度から、むし歯菌が活動しやすくなります。そのため、寝る前の歯みがきを忘れずに行いましょう。

「2歳児むし歯予防教室」のお知らせ

お知らせ

- 1歳6ヶ月健診が終わり、3歳児健診までもう少しのこの時期、歯科健診や歯の染め出しなどを行います。お子さんの歯の健康のため、ぜひご参加ください。
- ▼日時 3月4日(月)・5日(火)
- ▼受付 午後0時40分～2時40分まで
- ▼場所 上三川いきいきプラザ
- ▼対象 平成22年4月2日～平成23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
- ※対象のお子さんには、1月下旬に個人通知を郵送しています。詳しくは、通知をご覧ください。

▼問い合わせ先 健康課 母子健康係

☎ 56 9132

「4種混合ワクチン」の供給が不足しています

昨年11月1日から、3種混合ワクチン（ジフテリア・百日せき・破傷風）と不活化ポリオワクチンを混合した4種混合ワクチンの接種が開始されましたが、県内の医療機関において4種混合ワクチンの供給が不足しています。

つきましては、4種混合ワクチンで予防できる病気の中でも、特に百日せきは乳児期にかかるると重症化しやすいため、4種混合ワクチンの入荷を待つことはせず、生後3か月を過ぎたらできるだけ早く3種混合ワクチンと単独の不活化ポリオワクチンの接種をお勧めします。

また、4種混合ワクチンで接種を開始したものの、ワクチンの入荷状況により4種混合ワクチンでの接種を完了できない場合にも、3種混合ワクチンと単独の不活化ポリオワクチンを接種していただくようお願いいたします。

なお、3種混合及び不活化ポリオの予診票が必要な方は、役場健康課窓口にてお渡しいたします。

対象年齢	生後3か月～90か月（7歳6か月）に至るまでの間
接種回数	合計4回（初回接種3回、追加接種1回）
標準的な接種期間	初回接種：生後3か月～12か月未満の間に20日～56日の間隔をおいて3回接種 追加接種：初回接種（3回）終了後、12～18か月の間（最低6か月）に1回接種
費用	無料（公費負担）
接種場所	町内、下野市、小山市、野木町及び宇都宮市の医療機関 上記の医療機関以外で接種する場合は、健康課母子健康係までご連絡ください。

集団健診の結果説明会を開催しています。 集団健診の結果は「結果説明会」でお受け取りください!!

従来は、健診の結果を郵送でお返ししていましたが、みなさんの健康管理に役立てていただくため、今年度から結果説明会を実施してお返ししています。

説明会では、結果の見方についての集団でのお話や個別相談などを行っています。毎回、受診者の約6割の方が参加され、平成24年12月現在で、受診者3,230人中1,988人の方に参加していただきました。

今後も、受診者一人ひとりの健康管理に役立つ情報を盛り込みながら、分かりやすい内容で実施していきますので、みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

なお、結果説明会に都合で参加できなかった1,049人の方々には、健康課窓口で個別面接のうえお返しをしました。未だ結果を受け取られていない方（ご家族であれば本人以外も可）は、健康課へお電話の上、お越しください。

▼問い合わせ先＝健康課 成人健康係 ☎(56) 9133

パブリック・コメント(町民意見募集)の結果をお知らせします

「(仮称)上三川町指定地域密着型サービスの事業の人員、設備及び運営に関する基準を定める条例(素案)」および「(仮称)上三川町指定地域密着型介護予防サービスの事業の人員、設備及び運営並びに指定地域密着型介護予防サービスに係る介護予防のための効果的な支援の方法に関する基準を定める条例(素案)」に関するパブリック・コメントを実施しました。

その結果、意見等はありませんでしたのでお知らせします。

▼問い合わせ先＝保険課 介護保険係 ☎(56) 9102

▼問い合わせ先＝健康課 母子健康係

☎(56) 9132

「税の百人一首」ぼくの町 未納はやめて 守ろうよ みんなの税で みんなの未来(宇都宮市立清原北小学校5年

藤次

好美