

～マスクの下、健康ですか？～

コロナ禍でマスク生活をしていると、口呼吸になりやすく、唾液の分泌・働きが弱くなります。それらが、口臭の原因や歯茎の炎症へと繋がる恐れがあります。

【「お口の健康」を守りましょう！】

唾液は、口の中を潤し、口内の細菌の増殖を抑え、口臭、虫歯、歯周病など様々なトラブルから守ってくれています。唾液の分泌が減らないように気を付けましょう。

唾液の働きを高めたり、正しい歯ブラシの使用、予防を含めた歯の検診を受けることで、お口の健康を保つことができます！お口は全身の入り口です。体の健康を守るためにも、子どもから大人まですべての年代でお口の健康を意識していきましょう！



西村歯科医院
西村先生

ポイント1 あいうべ体操

【あいうべ体操で口の周りの筋肉を鍛えます】

お金もかからず、どこでも、気軽に子どもから高齢者まで幅広い世代でできる体操です。唾液の分泌も促されますので毎食事前の習慣にしましょう！

- ①それぞれ『あ～、い～、う～、べ～』と1秒ずつしっかりキープして行い、10回繰り返します。
- ②10回を1セットとし、1日に3セット行くと効果的です。



ポイント2 歯ブラシだけではない道具の活用

歯ブラシのみで落とすことが出来る汚れは、全体の6割程度と言われています。そのため、歯ブラシだけでは歯周病や虫歯といった口内のトラブルを防ぐことはできません。歯と歯の間の歯垢（歯の汚れ）を取り除くデンタルフロスや歯間ブラシを毎日使うことをお勧めします。

初めての方は小さめのフロスから使用しましょう。

フロスや歯間ブラシには様々な種類がありますので、分からない場合は歯科医院に行って相談すると効果的です。



ポイント3 歯科検診を受けよう

初期の虫歯や歯周病は自覚症状がない場合が多いです。特に痛みがなくても定期的な検診を受け、一生自分の歯で食べることを目標にしましょう。

- 子ども：進行が速いので3か月に1回程度
- 成人以上：年齢があがるにつれ、リスクも高くなるので、3～6か月に1回程度

【予防に勝る治療はありません！】

歯科医院は、近年歯の治療に行く場所から、治療をしなくても済むように、「歯を守るために行く場所」へと変化しています。

子どもから大人まで、いつまでも歯を健康に保てるように定期的に歯科検診を受けましょう。

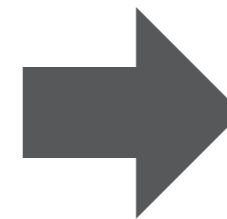


こんにちは 子育て相談窓口です

妊婦さん、お子さんやその家庭、地域の方の
子育てに関する様々な心配事の解決に向けてお手伝いします

【こんなことに悩んでいませんか？】

- 子育ての悩みを聞いてほしい
- 妊娠中や出産後の生活が不安
- イライラしたり落ち込んだりしてしまう
- 子どもが言うことを聞かなくて困る
- 子どもがちゃんと成長しているか心配
- 子どもを怒鳴ったり叩いたりしてしまう
- DV（家庭内暴力）を受けている
- 泣き声がよく聞こえる家がある など



1人で抱え込まず、
お気軽にご相談下さい！

【そのお悩み、子育て相談窓口でお伺いします！】

電話やメール、来庁にて相談できます。※秘密は守られます。相談は無料です。

受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分

- 来庁の場合→役場1階2番窓口へお声がけください。
- 電話の場合→下記へお電話ください。

☎0495-74-0205 ☎070-3251-0205(子育て相談窓口専用)

- メールの場合→右記二次元コードよりお送りください。

※休日・深夜等、緊急の場合は…

- 児童虐待対応ダイヤル ☎189(局番なし) へお電話ください。



母子愛育会主催 ふれあいの広場「クリスマス会」のお知らせ

コロナ禍のため活動を自粛していましたが、今年度から「ふれあいの広場」を再開しました。ぜひ、お越しください。(感染症の状況等により中止する場合があります。ご了承ください。)

【日時】12月7日(水) 午前10時～11時

【定員】先着15組

【場所】就業改善センター(保健センターとなり)2階

【持ち物】水分補給用の飲み物

【対象】町内在住の未就学児と保護者(祖父母と孫も可)

【申込】子育て相談窓口(事務局) ☎0495-74-0205

※母子愛育会は、地域の皆さんが健康で明るい家庭を築き、子どもたちがすくすく、のびのび育つように、地域全体の子育てを応援している地区組織です。

