



すこやかだより

保健センター(オアシスセンター内) ☎(48)1111(内1520・1521)

口の中から健康に!

歯は、私たちの心と体の健康を支えるために大きな役割を担っています。食べる喜びも話す楽しさも、歯や口が健康だから味わえるものです。そんな大切な歯を守るためには、日頃からのケアが必要です。

歯を守るためのポイント

1. 歯磨きは食後+寝る前

歯磨きは、虫歯や歯周病の予防と改善に欠かせません。「食べた後磨く」を習慣にしてください。睡眠中は唾液の分泌量が減り、口の中の細菌が増えやすくなります。寝る前には、丁寧に歯を磨いてください。



2.きれいに磨く

歯垢は歯と歯の隙間、歯と歯茎の隙間にたまりやすいです。歯ブラシは軽い力で小刻みに動かしてください。歯の磨く順番を決めておくと、磨き残しを減らすことができます。舌で触ってみてザラザラ感が残っていないか確認してください。



3.規則正しく、食事を取る

不規則な食べ方は、虫歯や歯周病の大きな原因です。食事の時間を決めることと間食や寝る前の食事は控えることが大切です。



4.疲れやストレスをためない

疲れやストレスは免疫力だけでなく、唾液の分泌量も低下させてしまいます。質の良い睡眠や運動など、自分なりの方法で、疲れやストレスを解消しましょう。



5.かかりつけ歯科医で定期的に歯科健診を受ける

歯と口の健康を維持するため、トラブルを早期に見つけて治療するためにも、定期的に歯科健診を受けてください。



かかりつけ歯科医を持つと、次のメリットがあります。

- ・健康状態や治療経過を把握して適切なアドバイスを受けられます。
- ・自分では十分に磨けない部位も、専門家のケアで清潔に保つことができます。

6.フッ素塗布で歯を強くする

フッ素は歯をコーティングして虫歯の原因となる酸から歯を守ってくれます。食べものにも含まれていますが、それだけでは不足がちです。定期的に歯科医で歯に直接塗ってもらったり、市販のフッ素入りの歯磨き粉を使ったりして十分な量を補い、虫歯菌の活動を抑えてください。



「むし歯予防デー」中止のお知らせ

6月5日(日)に開催予定の「むし歯予防デー」の行事は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。

■問い合わせ先 保健センター(オアシスセンター内) ☎(48)1111(内1520・1521)

令和4年度ペア教室

安心して出産・子育てができるよう、同じ時期に出産を迎える方と一緒に楽しく学びましょう。日程を変更する場合がありますので、広報や町ホームページを確認の上、お出掛けください。

■日程

	生活編	沐浴編
5月		14日(土)
7月	8日(金)	
8月		10日(水)
11月	11日(金)	19日(土)
令和5年2月		18日(土)
令和5年3月	10日(金)	

■時間

【生活編】午前10時～午前11時30分
【沐浴編】午前9時30分～正午(2部制)

■内容

【生活編】妊娠中の過ごし方、赤ちゃんとの生活について、妊娠中の栄養について
講師:保健師、管理栄養士
【沐浴編】お産の進み方について、沐浴実習、妊娠体験
※ パパもぜひご参加を!
講師:保健師、助産師

■持ち物 母子健康手帳

※ 必要な方は飲み物もお持ちください。

■予約・問い合わせ先

予約が必要です。保健センターへお電話ください。
保健センター(オアシスセンター内)
☎(48)1111(内1520・1521)