

# 健康だより

健康対策班  
の事業紹介

その10

## ちびっこ歯みがき教室

問  
い  
合  
わ  
せ

役場(千畑庁舎)福祉保健課 健康対策班  
☎0187-84-4907(内線2171、2172、2173)

最初の永久歯は、個人差はありますが、小学校に入学する6歳ころに生えてきます。初めて永久歯が生え始めるこの時期に、虫歯予防の知識や歯みがきに対する関心を持ち自分の歯を大切にしたい、という願いから、年長児を対象に、卒園前の3月に行っている教室です。昨年度は、保健師や歯科衛生士からの講話と染め出し液を使って歯みがき指導を行いました。「丈夫な歯や体をつくるために好き嫌いしないで何でも食べよう」「染め出した赤いところがなくなるように、歯ブラシを縦にしたり横にしたりしながらみが



いてみよう」という話に、子ども達は真剣に耳を傾け、ブラッシングも熱心に取り組み、最後は「赤いところなくなって、きれいになったよ」とたくさんのかわいい笑顔がみられました。

### 6月4日は虫歯予防デー

6(む)、4(し)の語呂あわせで、6月4日は「虫歯予防デー」、6月4日からの一週間は「歯の衛生週間」となっています。「歯みがきの習慣を心がけよう」などの運動が行われています。

#### 生活の中から虫歯予防を

虫歯は、虫歯菌が糖類(主に砂糖)をえさにして、酸をつくり歯を溶かしていく病気です。食事をするたびに歯の

表面はほんのわずか溶け、ミニ虫歯が発生しますが、唾液の中のカルシウムがこのミニ虫歯を修復しています。このように、口の中では自分の歯を守るうとする行為が繰り返されています。しかし、間食回数やだらだら食いが多いと、修復が追いつかず、歯が溶ける時間が長くなり本物の虫歯になってしまいます。また、寝る時間が遅くなるほど虫歯が増える傾向にあります。夜遅くまで起きていると、ついお菓子やジュースなどをとってしまい、そのまま寝てしまうのが原因です。眠っている間は唾液の分泌が少ないため、口の中をきれいにする作用やカルシウムの中をきれいにする作用やカルシウムの修復がなされず虫歯を作ってしまうのです。



大人も子どもも気をつけよう！  
虫歯にならないための生活習慣

虫歯から守るため、私たちのからだは毎日がんばっています。

● 唾液をたくさん出すためによくかんで食べよう！

● 歯を溶かす時間を長くしないようにしたら食いはやめよう！

● 早寝早起き・規則正しい生活をしてよう！

口は食べ物の入り口、毎日の食事は元気のもと・命のみなものです。

大人も子どもも今ある歯を大切に、元気にいきいきと毎日を過ごせたらいいですね。



## 「親子よい歯のコンクール」

### 伊藤裕基ちゃん、朋子さん親子(古町)が地区代表に選ばれました

秋田県は、むし歯のない子とその保護者を対象とした「親子よい歯のコンクール」を実施します。それに先駆け、地区審査会が5月11日、大仙保健所で行われ、大仙保健所管内から4組の親子が参加しました。そのうち美郷町からは3組の親子が参加し伊藤裕基ちゃん、朋子さん親子(古町)が地区代表に選ばれました。

伊藤さん親子は6月4日に行われる、県の審査会に出席する予定です。



伊藤裕基ちゃん、朋子さん親子  
(古町)



戎谷悠哉ちゃん、高康さん親子  
(茨島)



草薙瑠偉ちゃん、麻衣子さん親子  
(中野)



町内で4月19日に行われた全血献血に、次の方々からご協力いただきました。(敬称略)

○印は400ml

**全血献血** 田郡琴子、樫尾節子、佐藤悦子、○鈴木貴将、○加藤堅之助、畠山ひろみ、○上野渉、○小川勝悦、鈴木万喜子、○瀬田川一雄、○小野寺久美子、○高橋正樹、○地主雄生、○安藤武克、○瀬田川益基

### 献血にご協力をお願いします

#### 全血献血

期日	会場	受付時間
6月19日(月)	千畑保健センター (午前中は町内事業所で行います)	13:30~16:00

※献血手帳をお忘れなく。

初めての方は、免許証などの証明できるものをご持参ください。

## 6月の健診日程(6月4日~7月4日)



役場(千畑庁舎)福祉保健課 健康対策班  
☎0187-84-4907(内線2173)

対象	内容	日時	対象
千畑地区の乳幼児 (会場・千畑保健センター)	3歳児健診	6月9日(金) 受付12:30~13:00	平成14年10~12月生まれ
	乳児健診	6月22日(木) 受付12:30~13:00	平成17年8~9月、平成18年1~2月生まれ
六郷地区の乳幼児 (会場・六郷保健センター)	2歳歯科健診	6月27日(火) 受付13:00~13:30	平成15年10~12月生まれ
仙南地区の乳幼児 (会場・仙南保健センター)	乳児健診	6月6日(火) 受付12:15~12:30	平成17年8~9月、平成18年1~2月生まれ
	1歳6カ月児健診	6月14日(水) 受付12:15~12:30	平成16年10~12月生まれ
	3歳児健診	7月4日(火) 受付12:15~12:30	平成14年11~平成15年1月生まれ
全地区の乳幼児 (会場・六郷保健センター)	離乳食教室	6月13日(火) 受付12:30~13:00	平成17年11月生まれ

対象	内容	日時	その他
一般の方	健康相談	毎週月曜日	千畑保健センター 仙南保健センター 六郷保健センター
		毎週火曜日	
		毎週水曜日	
母子手帳交付 ※電話での予約が必要です	6月13日(火)	受付9:00~9:30	六郷保健センター
	6月27日(火)		

休祭日救急医療センター 大仙市大曲栄町13-50(大曲保健センター内)

診療時間 ●午前10時~午後4時 診療科目 ●内科・小児科 ☎0187-62-1015