

乳幼児の歯

生後6ヶ月を過ぎる頃から、歯が生え始めます。生えたばかりの小さい歯はとてかわいいですね。

町では1歳以上の子どもの健診で歯科健診とはみがき指導を行っています。1歳6ヶ月児健診では虫歯がなかったお子さんが、2歳児歯科健診や3歳児健診の時点で虫歯になってしまった、増えているという事が多くあります。



虫歯の多いお子さんを持つお母さんの悩みは、「嫌がって仕上げみがきをさせない」「いつも手の届く所にお菓子があって食べてしまう」「飲み物は、ジュースやスポーツ飲料が多い」「哺乳びんでジュースなどの飲み物を飲んでいる。」など。

虫歯の多いお子さんほど、歯みがきの習慣やおやつの食べ方に問題があります。嫌がるからと歯みが

きをさせなかったり、おやつの時間を決めないだらだら食いや、おやつをご機嫌りの交換条件にしていませんか。最初はきちんとみがく事はできませんが、ほめたり、遊びを交えたりして楽しく歯を磨く習慣をつけましょう。大人が楽しそうに手本を見せる事も大切です。

また、小さい頃からの習慣として哺乳びんの中には、ミルク、白湯、お茶以外の飲み物を入れないようにしましょう。ジュース類はコップを使って飲むようにします。町の健診時には、歯科衛生士が歯の健康のアドバイスをしていますのでご相談ください。

一生を自分の歯でいきいきと豊かに暮らせるかどうか、これは乳幼児期の歯の状態が大きく影響していきます。子どもの歯の健康を守るためには保護者の努力が必要なのです。(健康福祉課 保健師)

【平成18年度実施】

	1歳6ヶ月児 健診	2歳児 歯科健診	3歳児 健診
歯科健診受診者数	51人	46人	63人
虫歯のある子の人数	1人	6人	20人
虫歯の本数(全体数)	8本	31本	80本



地域包括支援センターだより

皆さんは、ペットボトルのふたが空けにくいな、と感じたことはありませんか。

手の力(握力)や腕の力は、生活していく上で大切な力です。箸を持ってご飯を食べたり、手すりにつかまって体を支えたり、さまざまな場面で必要となります。

今回は、手や腕の筋肉を鍛える体操について紹介します。

握力をつける体操



両指をひっかけ、胸の前で思いっきり両指を左右に引っ張りあいます。指を組替えて左右行いましょう。

胸の筋力をつける体操



胸の高さで指を組み、思いっきり両手を押し合います。
*両手の手のひらがぴったりあうようにします。

腕の筋力をつける体操



おへその前で、右手のひらを自分の方へ向け、左手で右手首を抑えます。思いっきり押し合います。逆の手も同じように行いましょう。

体操は、息を吐きながら5秒程度力を入れて行ってください。

お待ちしております

ご意見・ご要望や我が家の主役、きらめく人たち、有料広告、表紙の写真をお待ちしています。
あて先 町長(直通) ☎(84)1550
企画財政課広報担当
☎(84)1111(内線223)

人口と世帯

(12月1日現在)

総人口 9,863人(-1)
男 4,970人(-6)
女 4,893人(+5)
世帯数 3,019世帯(-3)
(内は前月比)

1月の納税

保育料 1月分
学校給食費 10期