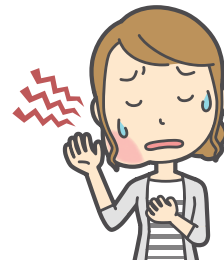


健康保険課だより

歯の健康を守ろう！

●問い合わせ 役場健康保険課 母子保健係／健康推進係 ☎096(294)1075
国保・医療係 ☎096(293)3114

全身の健康状態が悪化
歯周病は、糖尿病、早産・低出生体重児、肥満、血管の動脈硬化（心筋梗塞・脳梗塞）などの多くの疾患と深い関わりを持ち、歯の健康をいづまでも保つことは、からだ全体の健康を守ることもつながります。



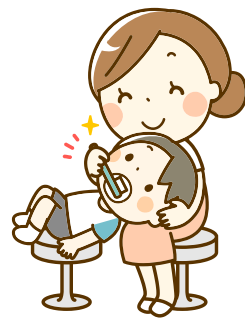
歯周病とは
歯周病は、歯肉や歯を支えている骨などの組織に起こる病気です。歯と歯肉の境目に歯垢（プラーク）や歯石がたまり、その中にいる歯周病菌が歯肉に炎症を引き起こし、そこにさまざまな要因が加わると歯肉の出血や腫れが続く、歯を支える土台まで破壊され、歯がぐらぐらして痛くてかめなくなり、ついには歯が抜けてしまいます。

健康な歯をいづまでも
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。この機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。
歯を失う原因のほとんどが歯周病とむし歯です。歯の喪失は咀嚼以外にもさまざまな影響を及ぼします。

むし歯の原因
乳歯や生えだての永久歯は歯の質が弱く「むし歯」になりやすいです。



むし歯の質



子どもの歯や健康を守るため、家族みんなで定期的に歯科健診を行い、口の中を清潔に保つことが大切です。

1歳6カ月児のむし歯が 全国ワースト1位
「令和元年度全国乳幼児健診結果」が令和3年9月に公表され、熊本県幼児のむし歯有病状況は1歳6カ月児のむし歯有病者および一人平均むし歯本数に関して、熊本県が全国でワースト1となりました。むし歯菌は、生まれたばかりの赤ちゃんにはいませんが、日々子どもに接する家族などからむし歯の原因となる細菌が広がります。

妊婦歯科健診
町に妊娠の届出をした妊婦を対象に、委託医療機関で、妊娠中に1回、※希望するご家庭のみ行っています。

フッ化物洗口（ぶくぶくうがい）
町内の幼稚園・認定こども園・保育園の年長児は週5回法で行い、小中学校は週1回法で連携して実施しています。

むし歯
町ではライフステージに合わせて歯科保健対策を行っています。
歯科健診およびフッ化物塗布
幼児の健診時（1歳6カ月・3歳児）に歯科健診を実施しています。なお、希望するご家庭にはフッ化物塗布（1歳・1歳6カ月・3歳児）を実施しています。



歯科口腔健診
後期高齢者医療保険加入者を対象に指定医療機関で健診を行っています。詳しくは広報4月号「歯と口の健診を受けよう」をご確認ください。

広報おづ4月号「歯と口の健診を受けよう」はこちら



詳しくはこちら

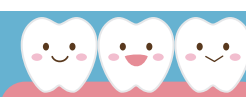


詳しくはこちら



糖分
特に砂糖が含まれる食べ物や飲み物が原因です。

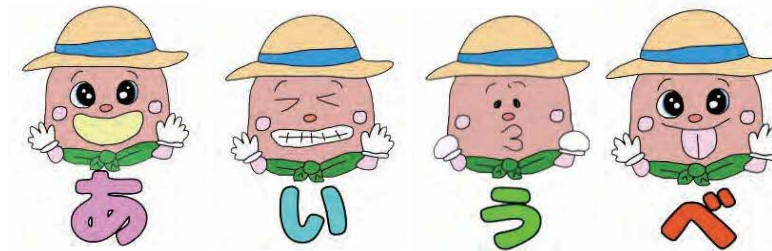
舌の正しい位置、知っていますか？



- 例えば…
- 歯並び
 - 飲みこむ力
 - 免疫力 など

舌にはとても大きな筋肉があり、舌が衰えることで身体のさまざまなところに影響が及ぶ。口を閉じたときに自分の舌の先はどこにありますか？裏にあたっている、どこにあるかわからないという人は、舌が衰えているかもしれません。舌の本当の姿勢（位置）は、舌の先がしっかりと上あごについている状態。舌の筋トレで、正しい位置を身につけましょう！

家族みんなで Let's あいうべ体操



ポイント『恥ずかしがらず、思いっきりすること！』

あいうべ体操をして、すぐ口を閉じてみてください。舌の先が上あごについていませんか？それが、正しい舌の位置です！さあ！あいうべ体操を朝、昼、夜それぞれ10回ずつ、家族みんなで1日30回行いましょう！そして、舌と顔の筋肉を鍛えて健口（健康）を目指しましょう！



子育てイベント情報チラシで最新情報をゲットしよう！



子育てカフェ（月1回、無料・要予約）

保健師や保育士などが対応します。気軽にお越しください！

日時 6月20日（木）
10:00～15:30

場所 町児童館

協力 NPO 法人ペアレントネットワーク

役場子育て支援課 子育て支援係 ☎096(293)5981

学校での取り組みなどをご紹介 ●問い合わせ 役場学校教育課 学務係 ☎096(293)3349

台湾の小学校と姉妹校締結～室小学校と大同國民小学が交流会を開きました～



5月8日に、台湾高雄市の大同國民小学から児童24名、校長ほか4名が室小学校を訪れ、4・5・6年生の児童と交流を行うとともに、姉妹校締結を行いました。

午前中は、書写や社会の授業に参加したり、児童と一緒に給食を食べたりするなど交流を深めました。午後からは継続的な友好交流を目的に、それぞれの学校長による姉妹校締結書に署名が行われ、その後もそれぞれの学校の児童が歌やダンス、楽器の発表を行い、一日楽しく過ごしました。2017年から交流を行っていた両校は、今後もオンライン等で交流を深めていく予定です。

室小の榎田雄二校長と大同國民小の陳詠禎校長、タブレットを使用し道具の使い方を説明する6年生、姉妹校締結式では室小の生徒たちが司会を務めました。

