

「だらだら食い」はさせない
 糖分が、長く口の中にとどまると虫歯のリスクが高くなります。だらだら長時間食べないようにしましょう。また、幼いうちから甘い食べ物に慣らさないようにし、

離乳食の時から始めよう
 生後5〜6カ月で離乳食を始めたら、食べている口元を確認しましょう。噛む力は赤ちゃんのうちから育てることが大切です。生後7〜8カ月からは乳歯が生え始めます。生えたとばかりの乳歯は虫歯になりやすいため、大人がケアしてあげましょう。

「口は健康の入り口」という言葉があります。子どもの歯や口を健康に保つことは、全身の健康を保ち体の成長・機能の発達を守るために大切なことです。赤ちゃんのうちから、虫歯の予防や「噛む力」を育てることを意識した子育てをしましょう。

0歳から始める、口腔ケア

こんにちはは保健師です

●問い合わせ いきいきはーる健康課 ☎ 2022局3212番

おやつや飲み物は糖分の少ない物を選びましょう。食事やおやつ時間も決め規則正しい生活をするのも良いでしょう。成長・発達が促され口の健康に良い影響を与えます。

統計によると、町内に住む3歳児で虫歯にかかっている子の割合は、県や全国と比べても高くなっています。

●子どもの虫歯罹患率
(令和2年度 単位：%)

| | 1歳6か月 | 3歳 |
|----|-------|------|
| 町 | 1.00 | 16.9 |
| 県 | 1.91 | 12.7 |
| 全国 | 1.12 | 11.8 |

大人のケアも大切

食事をしたらすぐに歯を磨く習慣が大切です。大人がしっかりと仕上げ磨きをして、特に寝る前は丁寧に磨きましょう。汚れが残ったりやすいのは「前歯の歯と歯の間」「歯と歯ぐきの境目」です。フッ

ています。新型コロナの影響で自宅過ごす時間に、おやつを食べ過ぎてしまっている子どもが増えている可能性もあります。

●糖分の少ないおやつ例



食べている様子を見よう

よく噛むことで栄養吸収が促進され全身の体力向上につながり、さらに、あごが正常に発達し歯並びが奇麗になります。一方で、よく噛まないで早食いの癖が付き、肥満の原因になります。子どもがよく噛めているか確認し、噛む力の大切さを伝えましょう。

虫歯予防と噛む力

「乳歯はどうせ生え変わるから、虫歯になってもいい」と気軽に考えるのは間違いです。乳歯が虫歯になると、偏食・栄養不足・発音など心身の発達への影響に加え、よく噛むことができず、噛む力が育たないこともあります。虫歯予防と噛む力の関係を理解し、子どもの健全な発達のために、歯や口の健康をしっかりと守ってあげましょう。



9月25日(日)、頃末南区育成会で「秋の芋掘り大会」を行いました。夏の「防犯パトロール」「ラジオ体操」「盆踊り大会」「敬老会」で子どもたちが一生懸命頑張ってくれたお礼に、自治会で計画しました。

当日は育成会の子どもや家族を中心に約60人の参加がありました。みなみ会の皆さんも手伝ってもらい、たくさんの芋を掘り出すことができました。短い時間でしたが楽しかったですね。

●頃末南区育成会・自治会

知っていますか 自筆証書遺言書保管制度

法務局では、自分が書いた遺言書を保管する制度があります。遺言書を書くことで相続の紛争を防止することができ、法務局に保管すれば紛失や改ざんを防止することができます。詳しい内容は福岡法務局ホームページか電話で確認してください。



●問い合わせ 福岡法務局供託課 ☎ (092)721-9186

相談無料 日曜労働相談会

県では、労働相談の機会を幅広く提供するため、各地域の労働者支援事務所で日曜労働相談会を実施します。労働者・使用者どちらからも相談を受けます。相談は電話または面談で応じます。秘密厳守。相談内容により弁護士相談も連携して行います。

予約優先ですので、面談での相談を希望する人は事前に問い合わせてください。

●とき 11月27日(日) 午前10時～午後6時
 ※受付は午後5時30分までです。
 ●ところ 北九州労働者支援事務所(小倉北区浅野)
 ●問い合わせ 県北九州労働者支援事務所 ☎ 967-3945

みんなの掲示板

サークルの会員募集や講座の案内、地域の出来事などを投稿してください。ここは、読者の皆さんからの記事で作られるページです。

●問い合わせ 役場広報係 ☎ 201-4321

借金・生活などの困りごとに 36時間 LINE・電話相談会

借金や生活などの困りごとの相談に司法書士が対応します。必要に応じて、行政機関への同行などの支援も行います。

●とき 12月3日(土) 午前10時～4日(日) 午後10時

●相談内容

- ▷生活保護受給について
- ▷借金問題について
- ▷新型コロナ感染拡大に伴う生活困窮や解雇・雇止めなどの雇用関係について

●相談方法

LINE または電話で相談してください。

●相談電話番号 ☎ 0120-7832-36

●問い合わせ 福岡県司法書士会事務局 ☎ (092)722-4131



▲LINE

訂正とお詫び

広報10月10日号に掲載した「水巻こどものおうち」の記事について、開所している時間に誤りがありました。訂正してお詫びします。

●正しい開所時間

- ▷毎週月・木曜日 午後4時～7時
- ▷毎週土曜日 午前11時～午後4時

●問い合わせ 役場広報係 ☎ 201-4321