



ぼくたち わたしたち

# くっちゃん子

俱知安ですくすく育つ子どもたちです。「こんな子に育ってほしい！」ご家族の願いも併せて紹介します。  
☎総合政策課広報広聴係 ☎ 56 - 8001

## 11月8日は「いい歯の日」 ～自宅でできるむし歯予防～

1993年（平成5年）から11月8日は、「いい（1）いい（1）歯（8）」の語呂合わせで歯の健康について考える日として、歯科医師会が中心となり、さまざまな活動を行ってきました。

### 令和2年度むし歯予防教室は中止

今年は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、さまざまな歯科事業の延期・縮小・中止などの対応がされています。俱知安町では、毎月2回実施を予定していた令和2年度むし歯予防教室（歯科健診／フッ素塗布）が、三密を避けた会場運営が困難なため、中止することになりましたので、改めて各自が自宅でできる口腔ケアを確認していきましょう。

### むし歯予防に効果的な習慣とは？

①間食の回数を少なくする  
間食の回数が多くなると、お口の中が酸性になり、歯のエナメル質を溶かし、カルシウムが溶け出してむし歯になってしまいます。  
②食後や寝る前に歯磨きをする  
むし歯の原因である歯垢を歯ブラシを使って取り除きましょう。歯ブラシのヘッド（毛の部分）は、

小さめが磨きやすくお勧めです。  
③フッ化物配合の口腔ケア製品を継続的に使用する  
フッ化物配合の口腔ケア製品はさまざまなものがあるため、表を参考に年齢にあったケアを選択しましょう。

### フッ化物配合の口腔ケア製品

| 種類     | フッ化物スプレー          | フッ化物洗口剤                | フッ化物配合歯磨剤                    |
|--------|-------------------|------------------------|------------------------------|
| 剤型     | 液状                | 溶液                     | ペースト状・ゲル状・液状・泡状など            |
| フッ化物濃度 | 100ppm            | 900ppm                 | 1,500ppm 以下（6歳未満は1,000ppm以下） |
| 使用方法   | 歯磨き後に歯に行き渡らせる     | 約1分間の洗口後、吐き出し          | 歯磨き後、口すすぎ                    |
| 対象     | 乳歯の生え始めから         | 吐き出しができるようになってから（4歳頃～） |                              |
| 特徴     | 吐き出し不要のため乳幼児から使用可 | 町内小学校では希望児童に週1回実施      | 吐き出しができない乳幼児は使用不可            |

☎ 22 | 1144  
関 福祉医療課保健指導係

## 子育て支援センターだより

12月の広場のお知らせ  
あいあい広場（0歳） 12月 3日（休）  
きらきら広場（1歳） 12月 10日（休）  
のびのび広場（2・3歳） 12月 17日（休）

各広場とも10時から支援センターでクリスマス飾りの制作と誕生月のお子さんのお誕生日会を行います。

■申込／11月2日（月）9時30分～ ※各広場とも定員8組

### 子育て講座（歯の話）のお知らせ

「正しいむし歯予防と歯磨きのコツ～たいせつな乳歯を守りましょう～」

■日時／12月8日（火）10時～11時

■場所／子育て支援センター（託児有）

■講師／歯科衛生士 仲洋子氏

■参加費／無料

■持ち物／お子さんが普段使っている歯ブラシ

■申込／11月9日（月）9時30分～ ※定員8組

※広場や子育て講座ともに「はじめまして」の方でも参加できます。電話申し込みも可能ですので、子育て支援センターにお問い合わせください

子育て支援センター（南3東5ぬくぬく内） ☎ 55 - 8355 FAX 55 - 8377  
開所時間 9時30分～12時、13時～17時 休 所 日 日曜日、祝日

※4・10カ月児健康診査を受診した子どもで、保護者が同意した場合のみ掲載しています

## すこやかシルバー顕彰表彰と 除雪ヘルパー派遣事業の申請について

### 俱知安町すこやかシルバー顕彰表彰式開催

例年、敬老会にて表彰している「すこやかシルバー顕彰」ですが、今年は9月18日（金）に保健福祉会館で表彰式を開催しました。

すこやか



シルバークリスタル顕彰とは、満80歳以上の社会参加や自主的な生活を送っている健康な方に対して贈られるもので、今年は11名の方が受賞されました。  
今年の受賞者には、現役で仕事をし、活躍している方もおり、長生きのための健康の秘訣は、役割をもって充実した生活を送るということなのでしょう。

### 俱知安町除雪ヘルパー派遣事業の申請について

今年も除雪ヘルパー派遣事業を実施します。内容は、玄関先や通路および窓周りなどの日常生活に支障が生じると認められる範囲です。※屋根の雪降ろしなどは対象外

#### 【対象世帯】

- ・世帯全員が70歳以上
- ・65歳以上の高齢者と障害者または病弱者、障害者と病弱者で構成される世帯

#### 【対象外世帯】

- ・自己の労力により除雪可能な世帯
- ・親戚または近隣住民などの協力により除雪可能な世帯
- ・冬季間居住していない世帯
- ・福祉施設などに入所、入院したことににより不在となる世帯

#### 【申請方法】

お住まいの地区民生委員へ申請書を提出してください。

#### 【利用料金】 無料

関 福祉医療課地域包括支援センター ☎ 23 | 0100