



ほくたち 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」
歯と口から健康づくりを

「いい歯の日」は、日本歯科医師会が「いつまでもおいしく、そして楽しく食事を取るために、口の中の健康を保ってほしい」という願いを込めて、厚生労働省とともに「8020運動」80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」の一環として、つくられた日です。

【口腔ケアはなぜ大切か】

口腔ケアは、口の中を清潔にするだけでなく、歯や口の中の病気を予防し、口腔の機能を維持することになります。

歯や口の健康を保つことは、「食べる」「話す」「笑う」などの心と体の健康につながり、楽しく生活をしていく上でとても重要です。

特に、乳歯は永久歯に比べて虫歯になりやすく、子どもの頃から正しい歯磨きの習慣を身に付けておくことが大切です。

そのために、子どもから大人まで、しっかりと口腔ケアを行いましょう。

○食後や寝る前の歯磨き

口の中の細菌は、唾液の分泌が

少ない就寝中に増殖しやすいため、寝る前にはしっかりと歯磨きをしましょう。

また、フッ化物配合の歯磨き剤を使う習慣をつけましょう。

○仕上げ磨きも忘れずに
子どもだけでは、十分に口の中の汚れが取り除けません。

そこで、仕上げ磨き専用歯ブラシも用意し、磨き残しを防ぎましょう。歯ブラシの毛先が届きにくい歯と歯の間は、デンタルフロスを使うと、しっかりと歯間の歯垢も落ちます。

【規則正しい食生活を】

市販のジュースやイオン飲料、甘いお菓子を取り過ぎてしまうと虫歯になりやすいです。口腔ケアと併せて、糖分が多くなりすぎない食習慣を心掛けましょう。

家族で一緒にケアを行い、その大切さを伝えていきましょう。

歯に関しての心配は、歯科医院へご相談ください。

☎ 福祉医療課保健指導係
☎ 22-1144

高齢者が元気に活躍する社会へ
すこやかシルバー顕彰で7名が表彰

すこやかシルバー顕彰表彰式

今年の「すこやかシルバー顕彰」ですが、10月11日(水)に保健福祉会館で表彰式を開催しました。

すこやかシルバー顕彰とは、満80歳以上で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す。

今年の受賞者は7名で、81歳から90歳までの男性2名、女性5名でした。

心身ともに健康であって、長年にわたって地域社会の発展に寄与されている高齢者の方へ、顕彰状が贈られました。



子育て支援センターだより

12月の広場 あいあい広場(0歳) 12月7日(木)
きらきら広場(1歳) 12月14日(木)
のびのび広場(2・3歳) 12月21日(木)

どの広場も10時から、クリスマス飾りの制作と誕生月のお子さんのお誕生会を行います。

■申込 / 11月6日(月)9時30分～

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30分～16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

俱知安町除雪ヘルパー派遣事業

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、屋根の雪降ろしなどは対象外です。

【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

【以下の世帯は対象外】

○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

☎ 俱知安町地域包括支援センター
☎ 23-0500