

毎年、11月8日は「いい歯の日」
お口の健康から全身の健康へ

11月8日は「いい歯の日」
日本歯科医師会は、平成5年より「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせで11月8日を「いい歯の日」と制定しています。いつでもおいしく食事を取るために、毎日の手入れで健康な歯を守ってほしいという願いが込められています。

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大切です。

特に、乳歯は永久歯に比べて虫歯になりやすいため、子どもの頃から正しい歯磨きの習慣を身に付けましょう。

また、永久歯を大切に使い続けることは、フレイルや認知症予防の観点からとても重要です。歯が19本以下で入れ歯を使用していない方は、転倒するリスクが2.5倍、認知症の発症リスクは最大

1.9倍になるという研究結果もあります。

歯が健康だとこんな良いことがあります

- ・何でもおいしく食べられる
- ・食べ物をしっかり噛むことで栄養が吸収される
- ・よく噛むことで、脳が活性化し、認知症の予防につながる
- ・歯周病を予防することで、生活習慣病予防につながる

口腔機能を維持するために
【歯ごたえのあるものをよく噛んで食べましょう】
食物繊維の多いゴボウやレンコンなどの根菜類や弾力のあるキノコやこんにゃくなどを噛むことで顎の筋肉が鍛えられます。

【口腔内を清潔に保ちましょう】
歯ブラシのみのケアではなく、デンタルフロスや歯間ブラシを正しく使うことが重要です。歯科医院で定期的な健診を受けるとともに、自身にあった口腔ケアの方法を歯科医師や歯科衛生士から助言を受けることもお勧めです。

閩福祉医療課保健指導係
☎22-1144

百歳を迎える方に
国からお祝い状と記念品の贈呈

今年度中に百歳を迎える方へ、内閣総理大臣からお祝い状と記念品の銀杯が贈呈されました。

今年度は、町内で4名が表彰され、町長が表彰された方のもとを訪れました。

これからも元気に、ますますのご長寿をお祈りします。

敬老お祝いクーポン利用期限が近づいています
■利用期限／12月31日(水)まで



百歳を迎えるご長寿の4名が表彰
除雪ヘルパー派遣事業を活用ください

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。玄関先や通路、窓周りなど日常生活に支障が生じると認められる範囲を除雪します。屋根雪降ろしなどは対象外です。

■対象世帯／
次のいずれかに該当する世帯
①世帯全員が70歳以上
②65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
③世帯全員が障害者の世帯など
■対象外の世帯／
・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
■利用料金／
無料
閩町地域包括支援センター
☎23-0500

保育所や子育て支援センターの子どもたちの様子を紹介します！

くっちゃんこども日記

季節の行事を大切に

保育所では、七夕、十五夜、餅つきなど、昔ながらの伝統行事を大切にしています。

行事にまつわるパネルシアターを見たり、歌を歌ったりして、由来などに触れながら、みんなで行事を楽しみます。

10月に行った「十五夜の集い」では、ススキや子どもたちと畑で収穫したじゃがいもをお供えし、秋の実りに感謝しました。



くっちゃん保育所ぬくぬく
渡辺 智穂 先生

※くっちゃんこども日記は不定期連載です

※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

はくたち 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。

閩総合政策課広報広聴係 ☎56-8001



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 4日(木)
きらきら広場（1歳） 12月 11日(木)
のびのび広場（2・3歳） 12月 18日(木)

■申込／11月4日(火)9時30分～

広場ってなあに？

月に一度、0歳、1歳、2・3歳の親子が集まり、お子さんの誕生会や制作などを行います。お母さん対象のゲームもあり、同年齢のお子さんがあるお母さんたちと交流を持つことができます。申込については毎月の広報をご覧ください。詳しくは子育て支援センターにお問い合わせください。

どの広場も10時からクリスマス飾り作りと誕生月のお子さんのお誕生会を行います。



講座中は託児もできて、お母さんたちが息抜きやちょっとした学びができる場になっています



子育て講座



広場（写真はきらきら広場）

親子で季節にちなんだ制作をした後、お母さんたちでゲームを行って交流します

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～16時

休 所 日 日曜日、祝日