

6月

June/2024

6月は 食育月間
6月4日～10日 歯と口の健康週間
6月26日 国際麻薬乱用撲滅デー



お口の健康に気を付けよう

6月4日～10日は、「歯の衛生週間」です。



むし歯の原因は?

むし歯の原因は、食べかす(糖分)が口に残りプラーク(むし歯菌)が糖分を分解します。すると、口の中に酸が発生し口の中が酸性になります。口の中が酸性になると、酸が歯を溶かしむし歯が発生します。特に、生えだての乳歯は柔らかく、むし歯の進行が早いいため注意が必要です。



乳歯の役割

- ①栄養摂取：子どもの成長には、バランスの良い栄養摂取が必要です。むし歯があると、偏食や食欲不振を引き起こすことがあります。
- ②発音：正確な言葉を覚えるために、乳歯は重要な役割をします。
- ③笑顔：白い乳歯はかわいい笑顔のチャームポイントです。
- ④発育：よく噛んで食べることで、あごや顔の筋肉が発達し成長を促します。
- ⑤永久歯の案内役：乳歯の存在は、永久歯が正しい位置に生えるための指標になります。

むし歯を防ぐには...

その1 食べ物対策

だらだら食べると口の中が酸性になる時間が長くなるため、むし歯が発生しやすくなります。食事やおやつ時間はきちんと決めましょう。

～おやつのポイント～

- ・時間と量を決める。
- ・歯に付着しやすい食べ物は避ける。
- ・砂糖が入った甘いお菓子や飲み物は控える。

その2 細菌対策

毎日、歯磨きをする習慣をつけましょう。むし歯ができやすい場所は、「歯と歯の間」「歯と歯ぐきの境目」「奥歯のかみ合わせ」です。歯ブラシやデンタルフロスでプラーク(むし歯菌)を除去しましょう。

その3 歯質対策

フッ素を使用することで、丈夫な歯を作ることができます。フッ素入りの歯磨き粉を使用することやフッ素塗布、フッ化物洗口が効果的です。木曾岬町では、1歳4か月から3歳4か月まで、町の補助を利用してフッ素塗布を受けることができます。また、町立こども園の年中・年長組の方は、こども園において「フッ化物洗口」を受けることができます。ぜひご利用ください。

5 May						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

7 July						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

夢に向かってがんばる木曾岬っ子応援キャンペーン
わが家の応援スローガン

ゆずりあう心を大切に。やさしい言葉を使うこと。
優先順位を常に考えて行動しよう!!

介護予防事業 受付時間

●いす・たいそう教室 13:30～15:00

母子保健事業 受付時間

- 1歳半健診・3歳半健診 13:15～14:15
 - のびのび指導室 9:30～10:30
 - 母乳相談(予約制) 10:00～11:00
 - すくすくひろば 10:00～10:30
 - すこやか相談(予約制) 13:30～14:30
 - 育児相談(予約制) 14:30～15:30
 - 発達相談(予約制) 9:30～15:00
- ※以上の会場は保健センターです

- 音楽療法 10:30～11:30
 - 転倒予防教室 13:30～15:00
 - 人権相談 9:00～11:30
 - 法律相談(予約制) 9:30～11:30
 - オレンジカフェ 13:30～15:00
- ※以上の会場は福祉・教育センターです

- トマッピーキッズサークル(こども園) 9:30～11:30
- ブックスタート(図書館) 14:30～15:30

今月の個別フッ素塗布の対象者

R3.2月・6月・10月・R4.2月・6月・10月・R5.2月生まれ
※毎月4～8日は木曾岬町の648予防週間です

家庭ごみ収集地区

ごみは分別して指定日の午前8時30分までに
出してください。

対象地区	(A地区)	(B地区)
	新加路戸・上加路戸 中加路戸・大新田 外平喜・近江島 西対海地・田代・脇付 雁ヶ地・福崎・上見入 東見入・下見入・辰高 上和泉・下和泉 中和泉・小和泉・小林 栄・中栄・第2栄	富田子・新富田子 東富田子・豊崎 川先・藤里台 西白鷺川・白鷺 源緑・下藤里 上藤里・松永 南栄・かおるヶ丘 なぎさ台
可燃ごみ	月・木曜日	火・金曜日
不燃ごみ	第1・第3水曜日	
プラスチック製容器包装	水曜日	
粗大ごみ	第2水曜日	第4水曜日
資源ごみ	第4日曜日	

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

※行事は変更する場合がありますので、
町広報誌でご確認ください。

●ひきこもりの相談窓口は、木曾岬町役場 2階 福祉課 (Tel.68-6104)
又は、木曾岬町保健センター (Tel.68-6119) までお気軽にご相談ください。