

健康
コラム

子どものむし歯を
防ぎましょう

南三陸町の子どものむし歯は、少なくなってきている傾向にあります。歯つつファミリーコンクルの受賞者数に表れているように、子どもの歯の健康に関心を持ち、おやつの食べさせ方や歯みがきの仕上げみがきに気をつけている人が増えてきている結果と思われます。しかし、宮城県平均と比較すると、まだ、多い状況です。口の中を清潔にすることは、むし歯を防ぐだけでなく、インフルエンザなどの感染症を予防することが経験的に分かっています。このことから、新型コロナウイルスの感染にも予防効果が期待できるとされています。(日本歯科医師会ホームページより)

子どもに関わる大人みんなで取り組み、子どもの健康な歯を保ちましょう。

むし歯を防ぐ、食生活・歯みがき・フッ素利用

- ① 食生活:口の中が汚れる回数と時間を減らします**
 - 子どものおやつは1歳になってから始めましょう。
 - おやつは1日2回以下にしましょう。
 - 時間と1回の量を決めて食べさせましょう。
 - のどが乾いたら、水かお茶にしましょう。
- ② 歯みがき:汚れた口の中を清潔にします**
 - 食事とおやつの後は、歯みがきをしましょう。(出来ない時は、ぶくぶくうがい、または水かお茶を飲ませましょう)
 - 寝る前は、仕上げみがきをしましょう。
- ③ フッ素利用:歯質を強くしてむし歯になりにくくする**

口から吐き出すことができるようになったら、歯みがき剤を使用しましょう。町で実施しているフッ素塗布やフッ化物洗口の対象になったら、実施をお勧めします。



虫歯ゼロの子集まれ



3歳児健康診査で、虫歯のなかった子どもたちを紹介!



長田 来輝くん



千葉 維世ちゃん



阿部 莉帆ちゃん



山内 結末くん



阿部 叶杷ちゃん



山内 一叶ちゃん



小野寺悠真くん



阿部 若奏ちゃん



田沢 将琉くん



菅原 運くん



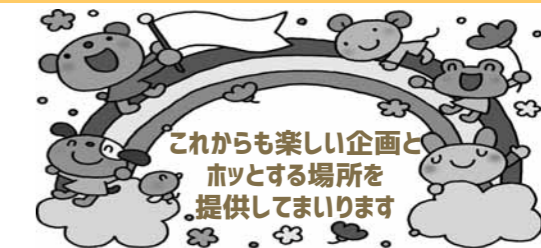
☎ 地域子育て支援センター ☎46-3042
戸倉地区子育て支援センター ☎28-9366
歌津地区子育て支援センター ☎28-9656

○子育て支援センターでは、子どもが安全に伸び伸びと遊べ、季節の行事や生きる力を共に学ぶ活動を行っています。
○春の足音とともに、お日様が顔をを出している時間も長くなってきましたね。総合ケアセンター南三陸が新型コロナウイルスワクチン接種会場となっているため、地域子育て支援センターは当分の間、休館となります。戸倉地区・歌津地区子育て支援センターは月曜日から金曜日まで解放しておりますので、ご利用ください。

令和3年度子育て支援センターはたくさんの利用者さんと楽しい時間を共有しました。



3月の予定
3月3日(木)
ひな祭り誕生会
参加を希望する人は電話予約してください。



■施設開放日 (利用前に地域子育て支援センターへ電話予約をお願いします)

施設名	開放時間
地域子育て支援センター	当分の間休館
戸倉地区子育て支援センター	午前10時～正午 午後1時～3時
歌津地区子育て支援センター	午前10時～正午 午後1時～3時

※3月31日(木)・4月1日(金)は職員会議・館内消毒のため、各支援センターは休館となります。
※4月4日(月)から地域子育て支援センターと戸倉地区子育て支援センターは開館しますので、ご利用ください。歌津地区子育て支援センターは4月6日(水)より開館します。

☎ 保健福祉課子育て支援係 ☎46-1402