

## むし歯のない 3歳児



このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。  
付き添いの保護者の方には、むし歯ゼロへの取り組みを教えてくださいました。



千葉 結斗くん

「朝・夜の仕上げ磨きをします。特に夜はじっくりと磨きます」



岩瀬 柚希ちゃん

「夜はしっかりと仕上げ磨きをしています」

お詫びと訂正  
先月号の広報において誤りがありましたのおわびして訂正いたします。  
(誤) 菅原彩音ちゃん  
(正) 菅原彩名ちゃん

## 歯は一生の『財産』の 歯の健康づくりを努めましょう

11月8日は「いい歯の日」です。これは日本歯科医師会が「いつもでもおいしく、そして楽しく食事をとるために、口の中の健康を保ってほしい」という願いを込めて定めています。同医師会が厚生労働省とともに平成元年より推進している「8020運動」も、いい歯を保つ取り組みの一つです。

町でも「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020運動」を推進しています。

また80歳になる前の年齢から自分の歯の健康に関心が持てるよう、65歳で自分の歯を25本以上保つ「6525運動」や、70歳で自分の歯を20本以上保つ「イー歯7020」にも取り組んでいます。

と云われています。食後の歯磨きや歯間清掃用具の利用、歯科医院で定期的に健診を受けるなど、歯や口の健康を保つことが大切です。

**町の取り組み**  
町では、成人を対象とした健診を実施しています。いずれも健診料は無料（全額公費負担）です。

◆成人歯科健康診査  
対象者：40歳・50歳・60歳・65歳

70歳の希望者  
実施期間：平成25年3月31日まで  
内容：歯科健診（歯周疾患検査を含む）、歯科相談など

※健診の結果、自分の歯を65歳で25本以上、70歳で20本以上保っている方は表彰する予定です。

◆パパママ歯っぱー健診  
対象者：妊産婦とその配偶者  
実施期間：妊娠中から産後1年まで  
内容：歯科健診、歯科相談など

を一口30回よく噛んで食べる日「噛むカムデー」として「歯っぱー噛むカム運動」を実施しています。11月は「いい歯の日」にちなみ、運動の強化月間としています。この機会にぜひ、家族みんなで歯と口の健康づくりを始めましょう。

**噛むっくの効果**

- ▽肥満を予防する
- ▽味覚の発達を促す
- ▽言葉の発音がはっきりする
- ▽脳の働きを活発にする
- ▽歯を丈夫にし、むし歯を予防する
- ▽がんを予防する
- ▽胃腸を快調にする
- ▽全力投球ができる

**どうして「歯」は大切？**

歯や口の働きは、食べることやコミュニケーションに重要な役割を果たしています。そのため歯や口の働きが悪いと、食事や会話に支障をきたし、身体的にも精神的にも活動が低下してしまいます。

歯を失う2大原因は、むし歯と歯周病（歯肉炎や歯槽膿漏など）

今月号では、よく噛んで食べられる健康レシピを紹介します。皆さんお試してください。

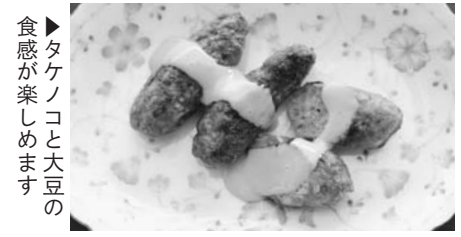
**簡単！『歯っぱー噛むカムソーセージ』**  
☆材料（5人分）

豚ひき肉…400g	} A
鶏ひき肉…100g	
卵…1個	
タケノコ水煮…80g	
大豆の水煮…60g	
塩・こしょう…少々	

マヨネーズ…大さじ2	} B
トマトケチャップ…大さじ4	

☆作り方  
①材料Aのタケノコと大豆をみじん切りにし、その他の材料Aとよく混ぜあわせませす。  
②①を細長い形にしてラップで包み、両端をキャンディーのように絞ります。つまようじで数カ所に穴を開け、電子レンジで加熱します。  
③材料Bを混ぜ合わせ、ソースを作ります。  
④フライパンで②を炒め、最後にソースをかけて出来上がりです。



▶タケノコと大豆の食感が楽しめます



**11月の予定**

▽園開放日（園庭・園舎） 子育て支援センター 毎週月～金曜日	▽長島保育所 毎週水曜日
▽のびのび広場 6日（火）	▽おひさま教室 8日（木）
▽おひさま教室 9日（金）	▽なかよしサロン 14日（水）
▽ピヨピヨ広場 16日（金）	▽おひさま教室 20日（火）
▽おひさま教室 21日（水）	▽おひさま教室 28日（水）

詳しい活動内容・日程・場所については各施設、または子育て支援センター（平泉保育所内 ☎46-2767）までお問い合わせください。

**なかよしサロン**  
10月の「なかよしサロン」は10月12日、長島公民館を会場に開催しました。会には4組の親子が参加。今回はお父さんの参加もありました。ほかの親子と顔なじみということで、楽しく会話をしながら和やかに過ごしていました。

子どもたちは、ままごとやボウリング遊びなどをした後、親子一緒にハロウィーンにちなんだ張り絵を作りました。保護者が折り紙で作ったカボチャに、子どもたちが目や鼻などをクレヨンで書き込み、画用紙に張り付け完成。楽しいひと時を過ごしていました。

今月のなかよしサロンは、9日（金）に長島公民館で開催します。お楽しみに！



折り紙でハロウィーンの準備

## 秋の 全国火災予防運動

11月9日～15日



平成24年度全国統一防火標語  
消すまでは  
出ない行かない  
離れない

これから本格的な寒さを迎え、ストーブやこたつなど暖房機器を使用する機会が多くなり、火災が発生しやすくなります。一人ひとりが防火を心掛け、大切な生命や財産を火災から守りましょう。

◎住宅防火・命を守る7つのポイント

- ▷寝たばこは、絶対やめる。
- ▷ストーブは、燃えやすい物から離れた位置で使用する。
- ▷ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。
- ▷逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ▷寝具や衣類、カーテンからの火災を防ぐために、防火品を使用する。
- ▷火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- ▷お年寄りや体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

◎問い合わせ先…一関西消防署平泉分署 ☎46-0119