

# あなたの歯と口は健康ですか



11月8日は、「い(1)い(1)歯(8)」の日です。歯が健康でないときちゃんと噛むことができず、胃や腸への負担も大きくなり、栄養・消化吸収機能にも影響します。おいしく食べる楽しみを失わないためにも、歯を健康に保つことは欠かせません。この機会に、歯の健康について見直してみませんか。問い合わせ 健康推進課 福永 ☎0024

申し込み  
受付開始

平成26年度

## 放課後児童クラブ

放課後児童クラブは、保護者の就労などの事情により、放課後などに小学1年生から3年生の児童を預かる事業です。平成26年度の利用申し込みを次のとおり受け付けます。

問い合わせ 子育て支援課 田村 ☎0071

利用対象	保護者が共働きや疾病、家族の介護などの事情により子どもの面倒が見られない家庭で、市内の小学校に在籍する新1年生から新3年生までの児童
開設日時	▶平日(月～金曜日) ……下校時～午後6時 ▶土曜日 ……午前7時30分～午後6時 ▶春・夏・冬休みや振替休校日 ……午前7時30分～午後6時 *土曜日は、相良地域(相良児童館)、榛原地域(静波放課後児童クラブ)それぞれで1カ所の合同開設となります。
申込方法	子育て支援課(さざんか内)、相良窓口課、各児童クラブにある申込書に必要事項を記入し、就労証明書を添えて、子育て支援課または相良窓口課へ提出してください。 *募集要項、申込書、就労証明書は、10月28日(月)から配布します。
利用料	▶月額7,000円(土曜日や8月の利用の場合は、それぞれ1,000円追加となります) ▶夏休みのみ利用の場合は8,000円 ▶春休み、冬休みのみ利用の場合は、それぞれ3,500円 *平成25年度の市民税非課税世帯は、上記の半額となります。
申込期間	11月5日(火)～11月15日(金)(土、日を除く) 午前8時15分～午後5時(水曜日のみ午後7時まで)
備考	▶新規利用者は、申込受付後、12月中旬に面接を行います。 ▶申込者が定員を超えた場合は、待機での登録になることがあります。 ▶全ての児童クラブについて、平日の申込利用者が15人に満たないときは、開設できない場合があります。開設できない児童クラブについては、利用申込者に11月29日までに連絡します。 ▶開設場所や対象児童は、利用申込者の人数により変更となる場合があります。

### 市内の放課後児童クラブ一覧

名称	開設場所	対象となる学校	定員
静波放課後児童クラブ	旧静波保育園	川崎小	45人
細江第1放課後児童クラブ	細江小学校内	細江小	25人
細江第2放課後児童クラブ	細江コミュニティセンター	細江小	35人
勝間田・坂部放課後児童クラブ	農村の家(勝間田小学校内)	勝間田小、坂部小	25人
相良放課後児童クラブ	相良小学校内	相良小、片浜小	60人
地頭方放課後児童クラブ	地頭方小学校内	地頭方小	30人
萩間・菅山放課後児童クラブ	萩間小学校内	萩間小、菅山小	30人
牧之原放課後児童クラブ	仁王辻公民館	牧之原小	25人
榛原土曜日児童クラブ	旧静波保育園	榛原地域の小学校	20人
相良土曜日児童クラブ	相良児童館	相良地域の小学校	20人

\*申し込み状況に応じて、開設クラブや対象となる学校が変更する可能性があります。

**自分磨きの健口相談会を実施**  
市では6月から7月にかけて、歯周病予防を目的として、歯の健康相談会「自分磨きの健口相談会」を実施。65歳の希望者87人が参加しました。相談会では、歯科衛生士による個別相談や歯周病予防の

**歯周病は全身に影響を与える**  
日本人の歯を失う原因の第一位は、歯周病です。歯周病とは、「歯肉炎・歯周炎」の総称です。初期段階で、自覚症状がほとんどなく進行するため、気がつかないうちに悪化することが多いです。放っておくと歯肉の腫れや出血、やがて歯を支えている骨が破壊され、歯を失ってしまう。また、歯を失うだけでなく、歯周病菌が出す毒素により、糖尿病を悪化させたり、呼吸器疾患の危険性を高めたたりなど、全身にも影響を与える怖い病気です。歯周病は、中高年からの病気というイメージがある方も多いでしょうが、実は20代でも7割、30代では8割もの人がかかっているといわれるほど身近であり、注意が必要な病気です。

### 歯周病セルフチェック

- 歯ぐきがピンク色ではなく、赤色。
- 歯ぐきが腫れている。
- 歯ぐきから血が出ることもある。
- 唾液がネバネバしている。
- 歯が浮く感じがしたり、ムズムズしたりする。
- 歯が長くなったと感じる。
- 口臭がある。
- かたいものがかみにくい。
- 歯ぐきを押すと膿が出ることもある。
- 歯がぐらつく。

\*一つでもチェックがある場合、歯周病の可能性があるので、歯磨きの仕方を見直し、歯科医院を受診しましょう。

説明、参加者に合ったお口のケアグッズのプレゼントなどを行いました。相談会で実施したアンケートによると、参加者の定期歯科受診率は男性20%、女性35%。平成24年度県民意識調査では、60歳代男性32・7%、女性46・4%であり、男女ともに県平均に比べて低いという結果が出ました。定期受診をしていない人の理由は、「気になる」ところはない、「時間が足りない」「面倒だから」が多かったです。また、自分は歯周病だと思う人は61%。これらの結果から、歯周病だと思いがちな人も定期受診をしていない人が半数以上いるということが分かりました。

**年に1回は歯科医院を受診**  
予防のポイントには毎日の歯磨きと定期的な歯科受診です。歯磨きは一日何回行っていますか。相談会のアンケートによると、男性は朝1回のみの方が多かったです。就寝中は口の中が乾燥し、歯周病菌が繁殖しやすい状態になっていますので、特に夜は必ず磨く習慣をつけましょう。また、どんなに丁寧に磨いても、磨き残しがあると細菌の塊である歯垢となり、歯周病の原因となります。歯垢は放っておくと、やがて歯磨きでは取り除くことができない歯石となりますので、年に1回は歯科医院を受診し、お口の健康チェックや清掃をしましょう。