

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。むし歯を予防するためには原因について正しく知り、小さい頃から「歯を守る習慣」をつくるのが大切です。

むし歯の原因：歯垢（プラーク）⇒歯垢がつきやすいところを丁寧にみがきましょう。

◎歯みがきの基本

①ハブラシをきちんと歯の面に当てます。歯と歯茎の境目は特に意識しましょう！



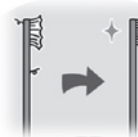
②ハブラシは小刻みに動かします。1カ所20回以上が目安です。



③鉛筆を持つように持ち、軽い力でみがきましょう。



④月1回のハブラシ交換で効率よく歯垢を落としましょう。



◎歯みがきデビュー

- ・歯が生える前から口の周りや頬を触るスキンシップをとって、ハブラシへの抵抗感を減らしていきましょう！
- ・ハブラシの感触に慣れるために、子ども専用ハブラシを持たせましょう。のど突き防止仕様のものもあります。
- ・よちよち教室ではお子さんの歯の生え具合に合わせた歯みがき指導を行っています。お気軽に相談してください。

仕上げみがきでは、上唇の裏側の筋を守るように人差し指でガードします。



◎小学3～4年生までは仕上げみがきを！

子どものむし歯は7～9歳の時期が一番多いと言われています。むし歯になりやすい奥歯の第一大臼歯は特に注意が必要です！

第一大臼歯とは？

- ・前から数えて6番目
- ・生えたことに気づきにくい
- ・かみ合わせの溝が深く、複雑
- ・生え始めはハブラシが当たりにくい



◎歯みがき教室を実施しています！

町内の希望された認定こども園に、歯科衛生士と保健師が訪問して歯みがき教室を開いています。むし歯の話や歯みがき方法、6歳臼歯の生え具合の確認を行っています。

「歯みがきって楽しい！気持ちがいい！」という気持ちが、歯みがきを習慣化させていきます。歯みがき嫌いにならないためにも、基本を押さえて短時間で、楽しい雰囲気を取り組みましょう。



問合せ先 保健センター ☎ 34-2333

6月の休日当番医予定表

月	日	当番医の医療機関名 薬局名	所在地	電話番号 (0585)	月	日	当番医の医療機関名 薬局名	所在地	電話番号 (0585)
6	4	揖斐厚生病院	揖斐川町三輪	21-1111	6	18	揖斐厚生病院	揖斐川町三輪	21-1111
		コスモ薬局揖斐店		21-3255			サンセイ調剤薬局揖斐病院前店		22-5980
	11	揖斐厚生病院	揖斐川町三輪	21-1111		25	揖斐厚生病院	揖斐川町三輪	21-1111
		たんぼ薬局揖斐店		21-5021			コスモ薬局揖斐店		21-3255



※診療時間／午前9時～午後3時
 ※都合により当番医が変更になる場合があります。あらかじめ電話でお確かめのうえ、受診してください。
 ※健康保険証を必ず持参してください。
 ※休日在宅当番医は町ホームページまたは岐阜放送のデータ放送でも確認することができます。