

はがき・ファクス・メールで申し込む際の必須事項(往復はがきは返信面の表面に返信用の宛先も)
①催しなどの名称 ②申し込む方の郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号

越谷市役所 ☎343-8501 越ヶ谷4-2-1
開庁時間：平日8:30～17:15



6月4日～10日は 「歯と口の健康週間」

「甘い物ばかり食べていたら虫歯になるよ！」

子どものころに、こんなことを言われて育った方も多いはず。実際、虫歯の原因になる酸は、糖を分解して作られます。

「シュガー・コントロール」、つまり、砂糖のとり方を上手にコントロールすることは、虫歯予防に欠かせないことなのです。シュガー・コントロールができないがために、お子さんが虫歯だらけになってしまったら困りますよね。

今回は、お子さんのシュガー・コントロールを、無理なく進めていく方法について、3つのポイントを挙げていきます。

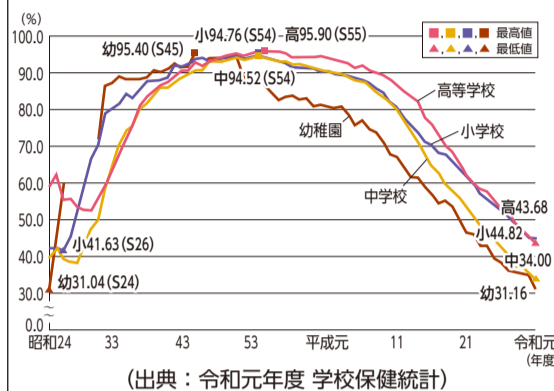
☎越谷市歯科医師会 ☎940-1855

越谷市歯科医師会
せんげん台くすのき通り歯科
かんざき ひろのり
菅崎 弘典

ではと思われます。

虫歯予防だけでなく、食生活全体の改善につながる「シュガー・コントロール」を親子でぜひ試してみてください。

虫歯のある児童・生徒の割合の推移



歯って得Qするクイズ

はがきにクイズの答え・郵便番号・住所・氏名を記入し、郵送してください。正解者の中から抽選で20人にQUOカードをプレゼントします。

Q 歯と歯肉の間のポケット、なんというのでしょうか？

- 洋服のポケット
- 歯周ポケット
- 歯石ポケット
- 四次元ポケット
- エアポケット



送り先 越谷市歯科医師会
☎343-0023東越谷10-31
締め切り 6月17日(月)(必着)

3歳までは甘味を避ける

人間は、2歳くらいの時期に味を覚え、5歳くらいまでに味覚が完成すると言われています。だからこそ、3歳くらいまでの間に、あまり甘い物を与えないように育てると、5・6歳になったころには、あまり甘い物を欲しがらない子になるそうです。



砂糖入りの飲み物に気を付ける

甘い食べ物に気を付けていても、飲み物で砂糖をとってはいは効果がありません。砂糖入りの飲み物は、やはり虫歯の原因になります。お子さんには、麦茶や牛乳など、できるだけ無糖の飲み物がよいです。また、市販の野菜ジュースの中には砂糖が大量に含まれている物もありますので、これも注意が必要です。

飲み物を選ぶ際には、含まれている砂糖の量などの表示をよく見て選んだほうがよいでしょう。



おやつ時間を決める

砂糖は、長時間口の中にとどまると、虫歯の発生率が高くなります。ということは、甘い物を食べても、口の中にとどまる時間を短くすれば、虫歯の発生率を低くすることができます。だからこそ、おやつ時間を決め、だらだら食いをしない、というのが効果的です。

また、無糖の飲み物と組み合わせたり、粘着性の高いお菓子を避けたり、といった工夫も必要です。

甘い物を全部禁止してしまったらかわいそうです。そこで、親子でルールを決めて上手に食べれば、それだけでも虫歯の発生をかなり抑えることができます。



親子でシュガー・コントロールに取り組む

以前よりも虫歯はだんだん減少してきていますが、小さいときからの「シュガー・コントロール」ができれば、もっと減少していくの



あなたの知識と行動が命を救う 応急手当講習会を受講しませんか

急病やけがで誰かが倒れたとき、命を救う鍵となるのが応急手当です。いざというときに落ち着いて行動するため、応急手当を学びませんか。各コースの開講日程をお知らせします。☎消防署 ☎974-0136、☎61754

全コース共通

会場 消防本庁舎4階多目的ホール

対象 市内在住・在勤・在学中で中学生以上の方各回30人(先着)。①は保護者同伴で小学4～6年生の受講可

申込方法 電子申請、電話(9:00～17:00。土・日曜除く)

*②～④の9:00～10:00は、応急手当WEB講習未受講の方が対象



救急車が通報を受けてから現場に到着するまで、約10分(全国平均)。この間に応急手当を行うことで、救命の可能性が高くなります。



① 救命入門コース

年1回開講
大人の心肺蘇生法やAEDの使用法などを学ぶ

日時 8月27日(火)
9:00～9:45・10:30～11:15

申込期間 8月9日(金)～19日(月)

② 普通救命講習Ⅰ

毎月開講
①の内容と止血法や、のどに何かが詰まった場合の異物除去を学ぶ

日時 8月10日(土)9:00～12:00
申込期間 7月24日(水)～8月2日(金)

③ 普通救命講習Ⅲ

毎月開講
②・③の内容と、けが、やけど等の応急手当と搬送法を学ぶ

日程	時間	申込期間
6月19日(水)	9:00～	6月3日(月)～12日(水)
7月3日(水)	12:00	6月17日(月)～26日(水)

④ 上級救命講習

毎月開講
②・③の内容と、けが、やけど等の応急手当と搬送法を学ぶ

日時 6月22日(土)9:00～17:00
申込期間 6月3日(月)～12日(水)