

# ライフステージに合わせて「歯の健康づくり」をしましょう

## ● 乳児期から学童期

むし歯予防のための生活習慣を身につける大切な時期です。むし歯の予防には①むし歯菌を減らすために歯みがきをする②むし歯菌の活動を抑えるために食事の後や寝る前に歯を磨く③歯を丈夫にするためにフッ化物を使うことが大切です。

## ● 思春期・青年期・壮年期

喫煙、ストレス、不規則な生活により歯周病にかかりやすい時期です。歯周病は40歳以上の80%がかかっていると言われています。原因となる歯周病菌が歯を支える歯ぐきを壊し、歯ぐきの中の骨を溶かすことで歯が抜けてしまいます。歯みがきと定期的な歯科医院での健診を受けることで予防しましょう。

## ● 妊娠期

女性ホルモンを好む歯周病菌が繁殖しやすくなり、歯肉炎を起こしやすく、食事回数の増加やつわりによる胃液の逆流が口腔内を酸性にするため、むし歯が発生しやすい環境にもなります。歯周病は早産や低体重児を出産する可能性が高まります。普段の歯磨きや町の妊婦歯科健診、むし歯や歯周病がある場合は体調に合わせて早めに治療しましょう。

## ● 高齢期

歯ぐきが後退することで歯の根元にむし歯ができやすくなります。自分の歯が少なくなることで、入れ歯を使うようになると、入れ歯があたる刺激で炎症がおきやすく、入れ歯が合わなくなることで食べ物がかみにくくなる場合があります。自分の歯を磨くことはもちろん入れ歯のお手入れも毎日行うことが大切です。また歯の健診を受けることや合わない入れ歯はすぐに歯科医院で直してもらいましょう。

## 2つのケアでむし歯・歯周病予防改善!

### 1 セルフケア

毎日の歯磨きに加えて、歯ブラシでは届かない場合は歯間ブラシやデンタルフロスを活用することが効果的です。



### 2 プロフェッショナルケア

歯科医院での定期的なケアとして、自分では取り除けないプラークや歯石の除去をしてもらいます。



### 今月の 町税等納期

- 町県民税(3期)
  - 国民健康保険税(4期)
  - 後期高齢者医療保険料(3期)
- 納期限⇒11月2日(月)

### 薬と健康の週間(17~23日)

薬は病気を治すために使いますが、間違った使い方ではかえって健康を損ないます。薬は正しく使いましょう。

令和8年  
2026

# 10

October

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30~17:15(毎月第2日曜日)

### 業務内容

- ① 住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ② 印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③ マイナンバーカードの申請及び交付
- ④ 納税及び税証明書の交付

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
27	28	29	30	1 ● 親子ふれあい教室 ● 夜間ヘルスアップ運動教室	2 ● ヘルスアップ運動教室	3
4	5 ● 1歳6か月児健診	6	7 ● わくわくタイム ● 窓口延長日	8 ● ヘルスアップ運動教室 ● 夜間ヘルスアップ運動教室	9	10 ● 世界メンタルヘルスデー
11 ● 窓口開庁日	12 ● スポーツの日	13	14 ● 窓口延長日	15 ● 親子ふれあい教室 ● 夜間ヘルスアップ運動教室	16 ● すくすく発達教室 ● ヘルスアップ運動教室	17 ● 薬と健康の週間
18	19 ● ママのリフレッシュ教室	20	21 ● 窓口延長日	22	23 ● ヘルスアップ運動教室	24
25	26	27 ● 育児教室	28 ● わくわくタイム ● 4か月児・10か月児健診 ● 窓口延長日	29 ● フィットネスクラブ	30	31