

歯と口からはじまる健康づくり



歯と口のトラブルが招く危険



何も対策せずに過ごしてしまうと、将来的に以下のようなリスクが高まる恐れがあります。

誤嚥性肺炎

口腔内が不潔になると肺炎を引き起こすリスクが高くなります。

むし歯

福島県は全国と比べてむし歯が多い傾向にあります。

低栄養状態

食べ物をかみ砕いたり飲み込んだりする力が弱まり、栄養がとれなくなります。



歯や口のトラブルを防ぐためのお手入れ方法



歯ブラシ以外の用具も使って!

歯と歯の間の汚れは歯間ブラシやデンタルフロスを使って、舌の汚れは専用ブラシを使うことで口腔内を清潔に保てます。



飲み込む力を高める体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」をはっきりと発音します。これを3回繰り返すことで口周りの筋力維持・向上に繋がります。



むし歯予防ではフッ素塗布の活用が有効です!

フッ素塗布を行うことで、初期のむし歯を治し、歯の質を強化してむし歯になりにくい丈夫な歯を作ることができます。



小野町の歯科保健事業をぜひご利用ください!

1 子どものフッ素塗布事業
対象者:今年度2、3、4歳になるお子さん

2 成人歯科健診(歯周疾患検診)
対象者:今年度20、30、40、45、50、55、60、65、70歳になる方

●対象者には案内文を送付します。自己負担なしで受けられるためぜひ受診してください。

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(3期)

納期限 ▶ 10月31日(木)

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。薬は正しく使しましょう。

令和6年
2024

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

29	30	1	2 ●窓口延長日	3 ●夜間ヘルスアップ運動教室	4 ●ヘルスアップ運動教室	5
6	7	8 ●幼児のわくわくタイム	9 ●窓口延長日 ●幼児のわくわくタイム	10 ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室	11 ●ヘルスアップ運動教室	12
13 ●窓口開庁日	14 スポーツの日	15	16 ●窓口延長日	17 ●夜間ヘルスアップ運動教室 ●すずらんサークル	18 ●すくすく発達教室 ●ヘルスアップ運動教室	19
20 ●小野町消防団秋季検閲式	21 ●ママのリフレッシュ教室	22	23 ●窓口延長日 ●4か月児・10か月児健診	24	25	26
27	28	29 ●育児教室	30 ●窓口延長日	31 ●親子ふれあい教室 ●フィットネスクラブ	1	2