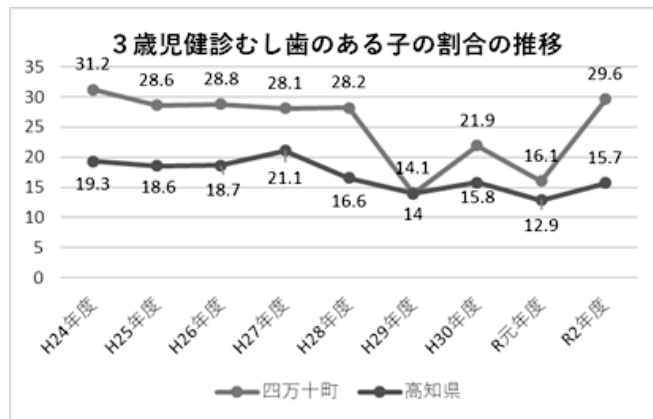


6月は、むし歯予防週間です！



グラフは、3歳児健診での歯科健診でむし歯のあるお子さんの割合の推移を示しています。平成24年度には31.2%と3人に1人はむし歯のある状況でしたが、令和元年には16.1%まで徐々に減少しています。しかし、令和2年度には再び29.6%と増加しています。県平均と比べても、四万十町のむし歯のある子の割合は高い状況にあるため、今後、より一層むし歯予防対策が大切です。

家庭でのむし歯予防の取り組み

▶ 毎日の歯みがき習慣をつけましょう

食事の後には、歯みがきする習慣をつけましょう。寝る前の仕上げみがきは、特に大切です。永久歯が生えそろった小学校6年生くらいまでは保護者の仕上げみがきが必要です。

▶ 正しい食生活で過ごしましょう

1日3食、規則正しく食べ、おやつも時間を決めて、だらだら食べを控えましょう。飲み物は、水や麦茶などの糖分を含まないものを選びジュースやイオン飲料の与えすぎも注意しましょう。また、よく噛んで食べる習慣も身につけましょう。

▶ 定期的に歯科健診を受けましょう

かかりつけの歯科医を決めて、年に2回程度は歯科健診を受けるようにしましょう。

四万十町の子どもへの歯科保健の取り組み

- ① 4か月・7か月・1歳6か月・2歳6か月・3歳6か月児健診において、歯科衛生士による歯科指導の実施
- ② 1歳6か月・2歳6か月・3歳6か月児健診におけるフッ素塗布
- ③ 歯科希望のあった保育所や小学校等に歯科衛生士が出向いて歯科指導を実施
- ④ 町内全ての保育所、認定子ども園（4・5歳児）、小学校、中学校において、希望者に対してフッ素洗口の実施



歯科指導教室の様子

【お問い合わせ先】 健康福祉課 ☎ 22-3115

生活習慣病を予防しよう



今じゃ聞き馴染みのある生活習慣病。主に食事や運動、喫煙、飲酒などが要因となりうる疾患の総称で、がんや脳卒中、心臓病、糖尿病などが生活習慣病に含まれています。6月の梅雨の時期、外に出る頻度が少なくなっていると思います。そんな中1番手短で取り組みやすいものとして運動がおすすめです！生活習慣病の予防効果だけでなく骨粗鬆症や肥満、フレイルの予防にもなります。テレビを見ながら足踏みをしたり、お風呂上りにストレッチをするだけでも効果的です。いつまでも元気で健康的な体を作るために、生活習慣病を意識した生活を送りましょう。

6月の無料健康相談日

5・19・26日 予約不要
お気軽にお越しください！

【お問い合わせ先】
調剤薬局技術センター
高橋 弘季 ☎ 22-1000

台風シーズン前に再度ご確認を！
風水害時に開設される避難所

線状降水帯や台風などによって水害や土砂災害が発生する恐れがある場合、次の避難所を開設します。最寄りの避難所をご確認の上、「いつもと違う」と感じた場合は、早めの避難をお願いします。

R3年度実績	避難所開設回数	1回	避難者数	60名
--------	---------	----	------	-----

窪川	農村環境改善センター
	集落活動センター仁井田のりん家
	米奥小学校校舎
	東又小学校校舎
	興津小学校校舎
	志和コミュニティセンター

大正	大正地域振興局
	大正北ノ川多目的集会所
十和	十和地域振興局
	十和隣保館

- ▶ 避難所内では消毒・検温・3密回避等の感染症対策を講じています。
- ▶ マスクやタオル、スリッパなどは各自持参をお願いします。

【お問い合わせ先】 危機管理課 ☎ 22-3280

医



からだに
いいはなし

安眠につながる生活習慣

先月は、睡眠の質をあげるための8つの生活習慣についてご紹介させていただきました。

- ① 適度な運動、しっかり朝食。
 - ② 良い睡眠は、生活習慣病予防につながる。
 - ③ 睡眠による休養感は、こころの健康に重要。
- 今月は、①②③の項目について考えてみましょう。

① 定期的な運動や規則正しい食生活は良い睡眠をもたらします。また、睡眠薬がわりの寝酒は睡眠の質を悪化させるため、控えたほうがよいでしょう。

寝る前のカフェイン摂取や寝タバコも、カフェインやニコチンによる覚醒作用があるため、入眠をさまたげ睡眠を浅くします。

② 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

睡眠時に息の通りが悪くなると呼吸が止まる「睡眠時無呼吸症候群」は、治療しないでおくと高血圧・心筋梗塞・脳梗塞の危険性も出てきます。また、低酸素状態と睡眠不足の影響で、体に過度なストレスが加わると、糖の代謝にかかわる「インスリン」などホルモンの働きが悪くなり、「糖尿病」や「脂質異常症」を招くこともあります。

「いびきがある方」や「肥満の方が多くですが、」呼吸が止まっていることがあるとご家族から言われた方」は、医師にご相談ください。

③ 睡眠による休養感は、こころの健康にとっても大切です。寝付けないだけでなく、気持ちが重たく、物事への関心がなくなり、好きだったことが楽しめない・・・こういった場合、精神的な病の可能性があります。その際には、メンタル面から改善する必要がありますので、ぜひ心の中で秘めずにお近くのかかりつけの医療機関にご相談ください。

四万十町国保大正診療所 入吉宏紀・中澤彩花・大川剛史（執筆）

睡眠のおはなし②

