

乳歯をむし歯から守りましょう

昨年度、長門市の3歳児歯科健康診査で、むし歯のある(すでに処置済みも含む)子どもは約4人に1人でした。乳歯はやわらかいため、むし歯になりやすく、進行も早いです。

むし歯は、口の中に食べかすが残ると、むし歯菌が糖を分解して酸を出し、その酸が歯を溶かすことで発生します。予防には、次のことを心がけましょう。



大人からむし歯菌をうつさない
生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、むし歯菌はいません。大人が噛みくだいた物を口うつしで与えたり、大人が口に入れたスプーンや箸をそのまま赤ちゃんに使うと、唾液を通じてむし歯菌がうつりやすくなります。スプーンなどは、赤ちゃん専用のものを使いましょう。

歯みがきを習慣づける
子どもには自分みがき用の歯ブラシを持たせて歯みがきに慣れさせましょう。むし歯になりやすいのは、奥歯の噛み合わせ、歯と歯の間、歯と歯肉の境目です。子ども一人では、きれいにみがけないので、必ず大人が仕上げみがきをしましょう。また、フッ素は、酸に溶けにくい丈夫な歯にするなどの作用があります。うがいができるようになればフッ素入り歯磨き剤を使ったり、歯科医院でフッ素を塗ってもらうのも効果的です。

食事やおやつについて
甘いものを控え、食事やおやつの時間をきちんと決めましょう。頻繁な間食、ながら食べやだらだら食べを続けていると、口の中は酸性の状態が続く、むし歯になるリスクが高くなります。糖分が多く歯にくっつきやすいもの(飴、キャラメル、チョコレートなど)も、むし歯のリスクを高めます。

また、よく噛むことは、唾液の分泌をよくして、歯や歯肉についた食べかすを洗い流しやすし歯から守りましょう。



第4回市民スポーツフェスティバル

スポーツの秋、一緒に汗を流しませんか。

長門市体育協会では、市民の皆さんが気軽に参加できるスポーツ大会を実施します。

《共通事項》

- 日時 11/27(日) 9:00～
- ※屋外競技で雨天中止の際は、当日の7時30分以降にほつちやテレビでお知らせします
- 参加資格 長門市内在住の人
- 参加料 1人100円
- 申込締切 11/16(水)
- 申し込み・問い合わせ 長門市体育協会

バレーボール大会

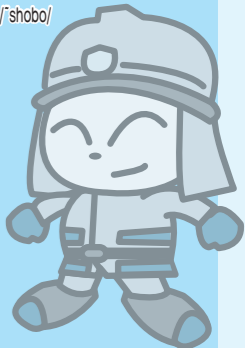
- ・場所 長門高校体育館
- ・種目 9人制バレーボール
- ・チーム編成 1チーム9人以上12人以内、中学生以上男女混合チーム(女性または50歳以上の男性2名、フリー7名)
- ソフトバレーボール大会
- ・場所 農業者トレーニング

- ・種目 フリークラス 男性の部
- フリークラス 女性の部
- フリークラス トリムの部
- ・チーム編成 中学生以上(学生だけのチームは成人の責任者が必要)
- ビーチバレー大会
- ・場所 農業者トレーニング
- ・種目 男性の部、女性の部
- ・チーム編成 中学生以上(学生だけのチームは成人の責任者が必要)
- グラウンドゴルフ大会
- ・場所 小内公園グラウンド
- ・チーム編成 1チーム6人以上(チーム編成フリー)
- ・競技方法 団体戦
- ・参加チーム数 一般の部・会員の部ともに先着24チーム
- ※当日参加も受け付けます

- ゲートボール大会
- ・場所 田屋ゲートボール場
- ・チーム編成 中学生以上
- 1チーム5〜7名(当日参加可)
- バドミントン大会
- ・場所 三隅中学校体育館
- ・種目 混合複(A・B・C・初心者級)
- ・参加資格 小学3年生以上
- バドミントン教室
- ・場所 三隅中学校体育館
- ・対象 小学1年生以上の、初心者から中級程度までの人
- ・募集人員 30人程度
- ソフトボール大会
- ・場所 三隅総合公園グラウンド
- ・チーム編成 1チーム10〜20人・各振興会単位
- ※女性または60歳以上の男性1人、50歳以上4人、フリー9人
- ・競技規程 スローピッチ

119

長門市消防本部
中央消防署 Tel. 22-0119
西消防署 Tel. 32-1230
火災時の問い合わせ Tel. 22-1414
ホームページ
http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/



通報はあわてず「落ち着いて」

11月9日は119番の日です
皆さんは今まで119番通報をしたことがありますか？
「私はあわてないで通報できるから大丈夫」と思っている方も実際には正しく通報できないものです。通報時は次の事に注意しましょう。

119番通報のポイント

- ①「火事です」「救急です」とはっきり言います
- ②場所は正確にくわしく、目標となる建物なども伝えましょう
- ③何が(誰が)どうしたのかを正確にわかりやすく

▼住宅用火災警報器の普及率(9月30日現在)

長門市全体	72%
長門地区	69%
三隅地区	67%
日置地区	79%
油谷地区	80%

④自分の名前と電話番号を必ず伝えてください
⑤携帯電話での通報は現場の安全な場所で行いましょう
消防隊や救急隊が現場に到着するまでの間、情報提供にご協力をお願いします。

火災救急件数[9月]	()内は今年累計
建物	0(9)
林野	0(2)
車両	0(0)
船舶	0(0)
その他	0(9)
合計	0(20)
救急	132(1,386)

地域包括支援センターです！

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター Tel. 23-1244



介護予防出前講座

行っています！

介護が必要になる原因として最も多いのは脳卒中などの脳血管疾患ですが、年をとるにつれ、衰弱や転倒・骨折、関節疾患など、不活発な生活によるものや認知症によるものの割合が増加してきます。

【認知症予防出前講座】

- ・内容 講話(認知症の予防について)、認知症予防の体操、ゲーム等
- ・時間 1時間半〜2時間
- ・申し込みについて
- ・人数 5〜6人以上のグループでお申し込みください
- ・場所 皆さんが集まられているところに担当がお伺いします
- ・時間 平日9:00〜17:00
- ・その他 講座の内容等は相談に応じます

「もっ年だから」「おっくうだから」と自宅に閉じこもると、心身の機能が低下し、いずれは介護が必要になってしまいます。しかし、日常生活にちょっとした工夫をするだけで、心身の老化を防ぎ、いきいきとした生活を送ることが出来ます。

- ・地域包括支援センターでは、その「日常生活のちょっとした工夫」を伝授する介護予防出前講座を実施しています。「もっ年だから」と諦めず、一緒に介護予防に取り組んでみませんか。申
- 申し込み・問い合わせ 地域包括支援センター
- Tel. 23-1244