

乳歯を大切にしましょう

子どものむし歯は、1歳児では数パーセントしかありませんが、3歳児では20パーセント以上、6歳児では60パーセント以上と年齢とともに増えます。

むし歯の発生には食べ物・細菌・歯質と3つの原因が関係します。毎日の生活の中でのコントロールが大切です。食べ残りが口に残るとむし歯菌が糖を分解し、口の中に酸ができます。その酸が歯を溶かしむし歯が発生します。特に、生えたとの乳歯は柔らかく、むし歯の進行が早いので、早期からの対応が必要です。



食べ物対策

甘い物を控え、食事の時間をきちんと決めましょう。頻繁な間食、ながら食べやダラダラ食べを続けていると、口の中は酸性が続く、むし歯になるリスクが高くなってしまいます。小さい頃からアイスやジュースなどの甘い物を与えておくと、止めさせるのが難しくむし歯になりやすいので気をつけましょう。

細菌対策

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中はむし歯菌はゼロですが、口うつしや、大人が口に入れた箸やスプーンを赤ちゃんに使うことでうつりやすくなります。赤ちゃん専用のスプーン等を使いましょう。また、歯磨きでむし歯を除去しましょう。汚れが残ったり奥歯の噛み合わせ、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目は特に重点的に磨きましょう。子どもは一人では上手に磨けませんので、必ず大人が仕上げ磨きをしましょう。

歯質対策

フッ素を利用して丈夫な歯をつくりましょう。フッ素には、唾液中のカルシウムが歯に再沈着するのを助けたり、酸に溶けにくい丈夫な歯をつくる等の作用があります。うがいができるようになったらフッ素入り歯磨き剤を使用しましょう。また、歯科医院でのフッ素塗布も効果的です。

どうせ生え生えかわるからと乳歯のむし歯を軽くみてはいけません。食べ物やうまく噛めないことから偏食になることもありますし、永久歯の発育にも影響します。小さい頃からむし歯予防を心がけましょう。



おめでとうませ！山口国体

おいでませー山口国体 長門市実行委員会広報

No.16

君の一生けんめいに会いたい

- 国体推進課 -
Tel. 37 - 2188
ホームページ
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/~kokutai/>

空手道競技リハーサル大会開催

(平成22年度中国地区空手道選手権大会)

とき：7/24(土)～25(日) ところ：ながと総合体育館

中国地区空手道選手権大会は、小学5年生の部から成年の部まで、中国5県の代表選手が一堂に集まり順位を競う、地区最高峰の空手道大会です。特に、高校・成年の部は、今年の千葉国体へ出場をかけた予選会も兼ねていて、さらに国際級の選手も出場するなど、とても迫力がある見どころ満載の大会となっています。

皆さんもぜひこの機会に、ながと総合体育館へ足をお運びいただき、空手道競技がどのようなものか、体感されてみてはいかがでしょうか。試合日程は下記のとおりにです。

競技の見方

空手道競技は、「形」と「組手」の2つの種目があります。

■形について

形は、たくさんの敵に囲まれた場合における攻守の流れを想定したもので、その正確さ・気迫・緩急などその表現力を競います

■組手について

組手は、実際に相手と戦い、蹴り・突き・打ちで攻撃し、「一本」「技あり」などのポイントで勝敗を競います。また、組手試合は「拳サポーター」(両手にはめるグローブ)や「メンホー」(頭や顔をガード

する防具)を試合の時に使用し、相手の身体に触れる前に「止める」いわゆる寸止めしなければならぬ決まりがあります。相手よりも早く正確な攻撃、一瞬のスキを狙う集中力など、息詰まる攻防が醍醐味です

試合日程

- 7/24(土)
・13:50～ 開会式
・14:30～ 競技
- 7/25(日)
・8:50～ 総合開会式
・9:30～ 競技
・12:35～ 休憩(演武)
・17:10 閉会式

花の応援団募集!

山口国体推奨花をプランターで育てていただく「花の応援団」を募集します。会社の前で、お店の前で、また、個人の玄関先で花と緑いっぱいの長門市で歓迎しましょう。

■国体推奨花

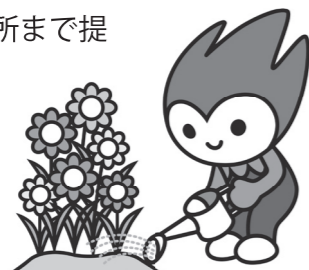
マリーゴールド・サルビア・ブルーサルビア

■申込方法

「花の応援団!登録申込書」に必要事項を記入のうえ、国体推進課、市役所または各支所まで提出をお願いします

■募集締切

7月末まで



■花の応援団にしてください

平成22年度リハーサル大会

●8月初旬

- ・ポット苗とプランターの配布 (近くの小学校に取りに行ってください)
- ・ポットからプランターに植え替え

●8～11月初旬

- ・プランターで花を育成
- ・見頃終了後、プランターはそのまま保管

平成23年度本大会

当年度にお知らせします

火災救急件数[5月]

()内は今年累計

建物	3 (7)
林野	0 (1)
車両	0 (0)
船舶	0 (0)
その他	1 (3)
合計	4 (11)
救急	153 (747)

- 夏の風物詩と言えば「花火」。楽しい思い出にするためにも、次のことに注意して行いましょう。
- 注意すること
- ① 花火に書いてある遊び方を明記しているところをよく読んで必ず守りましょう
 - ② 花火を人や家に向けたたり、燃えやすいもののある場所、遊ばないようにしましょう
 - ③ 風が強いときは花火をやめましょう
 - ④ 水バケツを必ず用意して行いましょう
 - ⑤ 大人と一緒に遊びましょう
 - ⑥ 吹き出し花火、打ち上げ花火は、途中で火が消えても筒をのぞいてはいけません。火が消えていない場合もありです
 - ⑦ 花火をほくして遊ぶことは危険です。絶対にしてはいけません
 - ⑧ たくさん花火に、一度に火をつけないようにしましょう
- 以上のことをしっかりと守り、花火による火災・事故を防ぎましょう。

ルールを守って楽しい花火

こちら 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/>

