



開所式のテープカット（左から高宮議長、鈴木町長、辰柳会長）



ロビーでくつろぐ利用者



60歳以上の高齢者や障がい者が利用できる浴室

## 浴室利用など始まる 高齢者福祉センター開所

葛巻町高齢者福祉センターの開所式は10月1日、関係者ら約20人が出席して執り行われました。

鈴木重男町長は「誰もが安心して利用できるよう、設備や備品に細やかに配慮しました。この施設が町民の安心と誇りにつながるようお願いします」とあいさつしました。引き続き、施設を管理する社会福祉協議会の辰柳敬一会長が「高齢者や障害者の交流拠点として、また避難所として、町の重要施設をしっかり運営していきます」とあいさつし、開所を宣言しました。

浴室利用の初日となった3日は、心待ちにしていた利用者が来所。真新しい浴室で入浴した後は、明るく広々としたロビーやお休み処でくつろぎ談笑していました。近藤フミさん(田子)は「前の施設は浴槽が深くて怖いと感じることもあったが、新しい浴槽は浅くて手すりも多いので安心できる。お風呂に通うのが楽しみ」と話し、センターの開所を喜んでいました。

### イイ歯テレホン相談

歯や口に関する悩みに、歯科医師が無料で電話相談に応じます。治療に不安があり歯医者に行くのを迷っている人や、むし歯や入れ歯、口腔内の病気などについて聞いてみたいことがある人はご利用ください。

相談は、受付時間に一旦受け付け、回答時間に歯科医師が相談者に折り返し電話します。

- ▶日時 11月8日(火)
- ①受付時間 午前10時～午後7時
- ②回答時間 午後7時以降
- ▶電話 019-651-7341

岡県保険医協会歯科部会  
☎019-651-7341



### ひとり親家庭などの法律相談

県母子寡婦福祉連合会では、ひとり親家庭の母子、父子などを対象とした法律相談を行います。



- ▶日時 12月8日(木) 午前10時～午後3時
- ▶場所 久慈地区合同庁舎2階相談室
- ▶対象 ひとり親家庭の母子、父子、離婚を考えている人など
- ▶内容 離婚や親権、養育費などについて、弁護士が無料で相談に応じます(相談者1人につき1時間。要予約)
- ▶申込 下記へ電話により申し込みください。

岡県北広域振興局保健福祉環境部  
☎0194-53-4982

## 11月8日は「いい歯の日」

### むし歯を防ぐおやつのお食べ方

岩手県では、11月8日を「いい歯の日」と定めています。生涯にわたり自分の歯で食事をを楽しむためには、乳幼児期からのむし歯予防が大切です。

■増えている子どものむし歯  
町の幼児歯科健診(対象1〜6歳)の過去5年間の健診結果を見ると、5人に1人が

むし歯がある状況です。

また、検診の結果1人あたりのむし歯の本数は令和2年度は約0.8本でしたが、令和3年度は約1.2本に増えていきます。

むし歯がない人はもちろん、治療中の人も新たなむし歯を作らないようにしましょう。

### ■むし歯予防のためのおやつのお食べ方

口の中では、だ液が歯を修復して強くしようとはたしますが、そのためには食べたりの飲んだりしない時間が必要です。食べる時間と食べない時間のメリハリを付け、むし歯を予防しましょう。

- 【おやつのポイント】
- ①食事とおやつの間は、歯の修復時間を取るように(最低でも2時間は空ける)
- ②甘いものと甘くないものを組み合わせる(クッキーとお茶、ジュースとせんべいなど)
- ③寝る前の歯みがきは特に丁

寧に(睡眠中はだ液が少なくなるため)

### ■おやつを選び方と食後の口のケア

子どもにとって、栄養を摂るためにおやつは大切です。食べる物と量、食べ方を工夫して歯を健康に保ちましょう。

【おやつ選び方】  
キャラメルやあめ、チョコレートなどは、砂糖が多く歯にくっつきやすいので注意しましょう。おにぎりやサンドイッチなど、お菓子以外にも積極的に取り入れましょう。

ジュースには、思っている以上に砂糖が多く含まれていることがあります。飲む量や時間に気を付けましょう。

【食べた後の口のケア】  
食べた後には歯をみがきましよう。歯みがきが難しいときは、水かお茶を飲むなど、口に残るものを少なくするようケアを行いましよう。

※参考文献

公益財団法人母子衛生研究会 赤ちゃん&子育てインフォ「むし歯を予防するには」/厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「歯・口腔の健康」

### 2家族に出生祝金を交付

9月30日、生後6か月を経過した赤ちゃんのいる家族2組に、鈴木重男町長から祝金が手渡されました。

鈴木町長は「子どもはかけがえない宝です。未来を担う子どもたちを町全体で育てていきたいと思います」とあいさつしました。千葉の葉笑ちゃん(母実那望さん)は「転居の費用や保育園の準備に充てたい」、外下紗ちゃん(母典子さん)は「浦子内」は「子どもの成長に合わせて大切に使用したい」とそれぞれ笑顔を見せていました。



鈴木町長(中央)と千葉さん親子(右)と外下さん親子

健康な歯で楽しく「飯