

◆健診等にこられる際のお願い◆

★感染症予防のため、以下の点にご協力お願いします。

○マスクを着用する。

○当日は発熱、体調の変化がないことを確認する。

○会場の混雑緩和のため、受付時間にきてください。

6月4日は「虫歯予防デー」です！



6（む）4（し）にちなんで6月4日を虫歯予防デー、また6月4日～10日は「歯と口の健康週間」と言い、歯や口の中の健康を見直す1週間とされています。

- | | |
|---|---|
| ☐ アメやチョコなど甘い物をよく食べる | ☐ 歯並びが悪い |
| ☐ ジュース等をちびちびと飲むことが多い | ☐ 夕食後や寝る前に歯みがきをしない |
| ☐ 歯の奥に挟まりやすい物をよく食べる | ☐ 口が渇いていることが多い |

上記の項目に当てはまるものはありますか？ひとつでも当てはまる項目がある人はむし歯になりやすい人です。ではなぜ、むし歯になるのでしょうか？

むし歯になる3つの原因

むし歯は酸を作る「細菌（ミュータンス菌）」、「酸に溶けやすい歯の質」、細菌のエサとなる「糖質」の3つの好ましくない条件が重なり、時間が経過することで発生します。

原因① 細菌（ミュータンス菌）



ミュータンス菌は約1マイクロメートル（1mmの1000分の1）の球状の菌です。歯垢（プラーク）となって歯の表面に付着し、糖質から酸を作り出します。その酸が、歯のカルシウムやリンを溶かし、歯をもろくしてしまいます。これを「脱灰」と言います。

原因② 糖質

食べ物に含まれる糖質（主に砂糖）は、ミュータンス菌が酸をつくる材料になります。

間食が多い人やアメやチョコレートなど歯につきやすい食べ物をよく食べる人は歯の表面に糖質が長くとどまるため、口の中が酸性になる時間が長く歯が溶けている時間が長くなります。

原因③ 歯の質

歯の中心は象牙質であり、その表面にエナメル質があります。人により個人差はありますがエナメル質が薄い人はむし歯になりやすく、エナメル質が厚い人はむし歯になりにくいです。特に乳歯はエナメル質が薄いため、むし歯にならないよう注意が必要です。

甘い食べ物やジュースを飲むと口の中が酸性になります。酸性になると脱灰がおこり歯がもろくなっていきます。しかし、唾液の作用で30分もすると口の中を中性に戻してくれる作用があります。また、このとき歯から溶け出たカルシウムやリンが歯に戻ってくる「再石灰化」がおきます。

そのため、ちびちびとジュースを飲んだり、アメやチョコなどをダラダラ食べていると口の中が常に酸性になってしまい、再石灰化がおこらないため、むし歯になってしまいます。

むし歯を予防するには

①細菌を増やさない

細菌を増やさないためには歯みがきが大切です。1回3分を目安に隅々まで歯をみがきましょう。

また、生まれたばかりの赤ちゃんはミュータンス菌がいません。口移しやスプーンなどの共有で細菌に感染するため、箸やスプーンなどの共有や口移しはしないようにしましょう。



②甘い物を控える

細菌は糖質（砂糖）をエサに酸をつくるため、甘い物を控えることがむし歯予防には大切です。

③歯の質を高める

むし歯になりにくい歯にするためにはフッ素（フッ化物）が有効です。フッ素入りの歯磨き粉、年2回のフッ素塗布、学校等で行うフッ化物洗口をすることで歯が強くなります。



長万部町では5月、8月、11月、2月の年4回、1歳以上から小学生未満のお子様を対象に歯科相談を実施しています。歯科健診や歯の磨き方の相談に加え、フッ素塗布も行っています。また、令和6年度からはさかえ保育所、いずみ保育園、マリア幼稚園にて年2回ずつフッ素塗布を行います。お子様のむし歯予防の機会としてご利用ください。フッ素塗布を希望されない保護者の方はお手数ですが、希望しない旨を担当の先生までお申し出ください。

むし歯を予防して80歳になっても20本以上の歯がある「8020」を目指しましょう。

記載事項のお申し込み・お問い合わせは

保健福祉課
健康推進係（保健師）

☎2-2454



町民専用の電話健康相談です。ご利用ください。

長万部健康ダイヤル24

24 時間 年中無休 通話料・相談料無料

☎0120-558-048

こ こ は お し ゃ ま ん べ

医師・看護師・栄養士・ヘルパーなど専門職がお答えします。



健康セ

子育て中のお母さんへ すくすく教室・ のびのび広場に集まれ～！

子育ての楽しさや心配ごとなどをお母さん同士で情報交換しませんか？のびのび広場と合同の実施です。

申し込みの必要はありませんので、当日直接会場へお越しください。

- ★日 時 6月19日(水)午前10時～11時30分
- ★会 場 ふれあい健康センター(長万部町役場内)
- ★対 象 生後3ヶ月以降の子と保護者の方
- ★テーマ 親子で作ろう！手作りおやつ

親子でできる簡単なおやつ作りを紹介します。持ち物は特に必要ありません。お子さんにとっておやつは第4の食事です！

食事では補いきれない栄養をおやつからとりましょう♪



子育て支援センター 「ベビーマッサージで 赤ちゃんと一緒に幸せ時間を過ごそう」

参加
無料

- ★日 時 7月4日(木)
午前10時00分～午前11時00分
- ★場 所 子育て支援センタープレイルーム
- ★対 象 2ヶ月～1歳未満のお子さまと保護者
- ★講 師 ベビーマッサージインストラクター
浦添 ゆき 先生

※子育て支援センター(さかえ保育所内)まで、事前に申し込みをしてください。☎2-4006



带状疱疹ワクチンの 接種費用を助成します

【対象者】

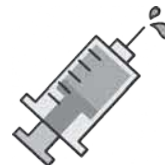
50歳以上の町民の方

【接種医療機関】

長万部町立病院

【ワクチンの種類】

带状疱疹ワクチンは2種類あります。どちらを接種するかお選びください。



	水痘ワクチン 【ビケン】 (生ワクチン)	带状疱疹ワクチン 【シングリックス】 (不活化ワクチン)
接種回数	1回	2回
接種方法	皮下注射	筋肉内注射
予防効果	50歳～59歳 約70%	50歳以上 約97%
	60歳以上 約50%	70歳以上 約90%
持続性	5年程度	10年以上
【料金】 (自己負担金)	4,000円×1回	10,000円×2回
	※生活保護世帯の方は無料	

【接種までの流れ】

- ①保健福祉課へ申込み(窓口・電話にて受付)
- ②保健福祉課より予診票、助成交付決定通知等が来る。
- ③長万部町立病院(2-5611)へ带状疱疹ワクチン予約の電話をする。
- ④接種当日に助成金事業対象者証明通知書、予診票、接種料金を持参し病院窓口までお越しください。

【長期入院中・施設入所されている方】

長期入院や施設入所されているなど、町立病院で接種を受けることができない方は、保健福祉課健康推進係にお問い合わせ下さい。

乳児健診対象者変更のお知らせ

現在、乳児健診については生後4ヶ月・7ヶ月・10ヶ月・12ヶ月のお子様を対象に行っています。

しかし、保健師数の減少に伴い、令和6年6月から令和7年3月末までの間、暫定的措置として7ヶ月・12ヶ月健診を休止する事といたしました。

皆様にはご迷惑をおかけしますがご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

長万部町役場では乳幼児の体重測定や健康相談をいつでも受け付けています。

保健師が不在の日もありますので相談や計測の希望がある方は事前にご連絡のうえ、お越しください。

大腸がん検診を実施します！

★対 象 者 40歳以上の町民の方 **6月3日から受付！**

★申込日時 6月3日(月)～6月7日(金) 8:30～17:15

★検体提出日時

6月10日(月)～6月14日(金) 8:30～15:30

★申込・提出場所 保健福祉課 健康推進係

★検診料金 400円(検体提出時にお支払い下さい)

※1 生活保護を受けている方、無料クーポン券対象の方は無料で検診を受けることができます。

※2 肺がん・胃がん・前立腺がん検診も受診されたい方は8月・10月・2月の検診で同時に受けることができます。また、大腸がん単独の検診は9月、3月にもあります。

