



# 歯科だより



佐井村の保育所、各学校での前期歯科検診を実施しました。

保育所ではむし歯のない幼児が54%で、現在はほとんどの幼児が治療を完了または通院中です。小学校・中学校では歯科検診と学年により歯型採りを行っています。

佐井小学校では、1年・3年・5年生が歯型を採りますが、1年生はちょっと怖がり心配顔で、3年生は「これ、前もやった事ある！」と賑やかに、5年生になると大きな口で余裕でできていました。この歯型で模型を作り、佐井中では、検診を待っている間、読書をする姿が見られ、検診後「むし歯があってショック...」「むし歯がなくて安心した。」など検診結果を気にする様子が見られました。



福浦小中学校、牛滝小中学校では検診後全校生徒が歯型採りを行っています。歯型採りを心配する生徒には「大丈夫だよ」と先生や高学年の生徒が声を掛け、毎年全員実施を継続しています。各学校共、むし歯の本数は少なく、むし歯のない児童・生徒がほとんどです。定期的な歯のクリーニングや、フッ素塗布、早期治療の効果と、家庭での声掛けが功を奏したのだと思います。大人になっても、ずっと健康な歯を維持してほしいと思います。



## 認知症予防に健口体操も！

認知症の原因は多様で10年後には700万人にも上るともいわれています。

最近では、予防策として運動が効果的であることがわかってきました。なかなか、運動をする機会がない高齢者は、できる範囲でゆっくりと全身を動かす運動や、顔やお口の筋肉を動かす健口体操が効果的です。

- ① 口を大きく開けて、舌を思いっきり前に出したり、左右に動かす舌運動
  - ② 口を大きく「あー」と開けたり、「いー」としっかりのばしたり、「うー」としっかりすぼめたりする口の周囲運動
  - ③ ほっぺたを膨らませたり、すぼめたり、目をギュッと閉じたり開いたりする顔面運動
- これらの運動は、脳への刺激を与えます。また、唾液がでやすくなるので、お口の乾燥予防や清潔にも繋がります。

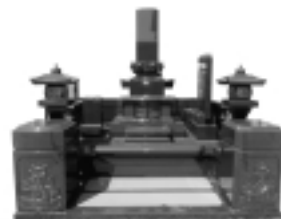
1日1回、今日から実践してみましよう。

## お墓なんでも相談会

お墓づくりは墓石そのものも大切なのです。完成すると隠れてしまう基礎・内部の構造をしっかりとった仕事でお墓づくりをしています。

下北ジオパークを応援しています！

ジオパークとは？ 地層や地形を深く知り広報活動(ガイド)を行う事です。



# 小田桐石材

むつ市仲町15-8 本店33-3166 大間37-5466

小田桐石材 検索