

はぐみ通信

むし歯予防の3つのポイント

園こども家庭センター 母子保健係
TEL558-8670 FAX554-6101

むし歯予防と聞いて、多くの人が「むし歯予防＝歯みがき」と思われるでしょう。これだけではむし歯は防げません。次の3つのポイントを日常生活の中に取り入れてみてください。

① フッ素入り歯磨き剤の使用

むし歯予防のために、2回磨きをおすすめしています。1回目は歯磨き剤を使わず、歯ブラシで歯の汚れをとり、しっかりうがいをします。次にフッ素入り歯磨き剤を使って軽く10秒ほど磨き、歯全体に歯磨き剤をなじませた後、少量の水で1回軽くすすぎます。

② 飲食する回数

間食の回数や飲食物が口の中にある時間が重要です。通常飲食すると30分ほどむし歯のリスクが高まると言われています。3食はしっかり食事して栄養補給することが大切ですが、それ以外の間食は、回数が増えるほど歯にとって無防備な環境をつくることになりやすくなります。こまめな水・お茶の水分補給はむし歯のリスクを低くする効果が期待できます。

③ むし歯のリスクになる食物

むし歯にならないと思っている飲食物でもむし歯になるリスクが高いものがあります。

糖分を多く含んでいる野菜ジュース、100%果汁ジュース。ノンシュガーと表示している食べ物（飴に多い）、リフレッシュや口臭予防のタブレット。酸性度の高い飲食物酢、梅干し、みかん・レモンなどの柑橘類です。食べ方に気をつけましょう。

3つのポイントを意識して親子でむし歯のリスクを減らしていきましょ。う。

草津東守山野洲歯科医師会栗東地区

草津警察署安全伝言板

痴漢や盗撮にご用心！

衣替えで薄着となる夏季は、駅や列車での痴漢・盗撮被害の増加が予想されます。

特に、朝夕の通勤・通学の時間帯に犯行が集中していますので、警察では鉄道会社と連携して警戒を強化しています。

痴漢・盗撮の被害を防ぐため、鉄道を利用する人は協力をお願いします。

薬物は魔物です

近年、大麻事犯が増加傾向にあります。

大麻事犯の特徴は、

- ・10代から20代の若年層が検挙人員の約8割を占めていること
- ・約8割が大麻事犯の初犯者で、大麻が若年層に急激に広がっていること

が挙げられます。

薬物に手を出さずきっかけは、多くが友人らに誘われてというものです。

そして、薬物乱用者の多くは、好奇心から軽い気持ちで使い始め、薬物の持つ強い依存性によって、自分の意志ではやめられなくなっています。

薬物には絶対に手を出さないでください。

警察に対する意見、要望、問合せ、各種相談は、警察相談ダイヤル「#9110」、または草津警察署まで

園草津警察署 警務課 TEL563-0110 FAX 563-0116

Next! 栗東っ子

61 「見て、考え、行動に」

葉山中学校

葉山中学校では、令和元年度から、生徒会が主体となっていじめ防止の取り組みを行っています。



令和4年度

は、「いじめゼロ」の取り組みを学校外に発信するために、「バルーンリリース」を行いました。準備期間には生徒自ら小学校やひだまりの家に出向き、啓発活動も行いました。いじめを無くすために自分たちができることは何かを話し合い、各クラスの思いをメッセージカードにまとめ、風船に取り付けて飛ばしました。

実施後は合計4通の返信があり、愛知県在住の小学生からの返信では「『空から降ってきたもの』と題して学校でプレゼンテーションを作成して発表した」という内容のものでした。生徒からは「自分の思いを発信することは、言葉に責任を感じる」という意見が多く聞かれ、「言葉の重さ」を強く意識した様子でした。

園学校教育課 TEL551-0130 FAX551-0149

令和4年度 人権啓発作品

優秀賞 もちあじは その人しかない たからもの