

Series
Vol.136

健康コラム 仕上げ磨きの必要性

by 健康推進係 歯科衛生士

生後7カ月頃に下の前歯が生え始めると、いよいよ歯のお手入れが始まります。この時期は離乳食を食べた後などに少し濡らしたガーゼで軽くふいてあげる程度で良いでしょう。そのついでに唇や頬、おでこなど優しく触れてあげましょう。例えば「あーいー」など発声しながら、指で唇を形どったりするとスキップだけでなく機能の発達にもつながります。また大人が歯磨きする様子をみせることも大切です。

1歳頃には上下4本ずつ生えてきます。乳児用歯ブラシは鉛筆握りで持ち、毛先を歯や歯ぐきの境目に当てて小刻みに動かします。膝に寝かせた状態で下の歯はよくみえますが、上の歯を磨く時は、指で上唇を押しあげるようにして視野を広げると良いでしょう。

1歳半を過ぎる頃から、歯磨きを嫌がる時期に入ります。奥歯が生えてくるので大きく口をあけて欲しいのですが至難の技です。数を数えたり、歌を歌ったり、お風呂タイムを利用したりなど工夫が必要です。泣き叫んだり逃げたりする時期ですが、泣くのは普通。根気よく続けることが大切です。

3歳半を過ぎるとだいぶ理解できるようになるので仕上げ磨きが楽になってくるでしょう。できるだけ小学校低学年までは仕上げ磨きを心がけましょう。

12月 健康カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1 個別健診・ミニドック
2	3 個別健診・ミニドック	4 母子手帳交付	5 1歳6カ月児健診	6	7 6カ月児相談	8
9	10 個別健診・ミニドック	11 母子手帳交付	12 2歳児健診	13	14 1歳児相談	15
16	17 個別健診・ミニドック	18 母子手帳交付	19 3歳児健診	20 離乳食教室	21	22
23/30	24/31	25 個別健診・ミニドック 母子手帳交付 心が元気になる相談室	26	27	28	29

個別健診・ミニドックについて 12/28まで

指定された医療機関にて個別に受ける健診です。

【個別健（検）診の種類】
・特定健診・子宮がん検診
・胃がん検診・乳がん検診
・大腸がん検診

【ミニドック】
特定健診、肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、腹部超音波検診（エコー）、前立腺がん検診（男性のみ）のセット検診です。

※受診票がない方は保健課までご連絡ください。
※12/28まで受診できます。

保健課
☎ 0986-76-8806

★心が元気になる相談室 カウンセラー：勝吉恵美子 先生（臨床心理士）

健康のこと、ご家族のことなど、お気軽にご相談ください。

開催日：12月25日（火）午後1時30分～ 場所：末吉中央公民館

※ご予約は財部：福祉課 ☎ 0986-72-0936 末吉：介護福祉課 ☎ 0986-76-8807

大隅：保健福祉課 ☎ 099-482-5925 まで



プールで運動始めよう!!



今回のテーマは

ばんりいっくう
「万里一空」



お問い合わせ先

曽於市民プール ☎ 0986-76-4340

今年も残り1カ月となりましたが、みなさんはどのような1年でしたか？この1年を振り返ると様々な出来事がありました。今回は『万里一空』ということわざについて紹介します。意味は「目的や目標を持ち、やるべきことを見失わずに励み、頑張り続ける」ということです。

今年の2月は、第23回「冬季五輪平昌大会」があり、多くの選手が様々な競技でメダルを獲得。8月にはジャカルタで行われたアジア大会で池江璃花子選手が4冠を達成。9月には全米オープンテニスで大坂なおみ選手が日本人初の4大会優勝を飾り、バドミントン世界選手権では桃田賢斗選手が日本男子初のシングルス優勝など、スポーツ界で多くの方に夢を与える嬉しい出来事もありました。

選手一人ひとりが大きな目標を持ち、プランを立て、自分自身の精神をコントロールしながら、やるべきことを実行し、努力し続けることで多くの人に感動を与えます。2020年東京五輪でも頑張ってくれと思います。

2018年をもう一度振り返り、例えば「プールで運動しようと思っていたけど、できなかった」など、できなかった事を2019年ではチャレンジしてみると大きな成果に繋がるはずです。『万里一空』の精神で2019年も頑張りたいです。

広告

JAバンク

ウィンターキャンペーン

キャンペーン期間 平成30年11月1日(木)～平成30年12月28日(金)

【定期貯金「貯王」】

- ★貯金の種類 スーパー定期1年もの(自動継続)
- ★お預け入れ金額 10万円以上
- ★金利 店頭金利の**5倍!!**
(組合員の方)
店頭金利の2倍!!
(員外の方)
※上記の金利は初回満期までとします。
- ★取扱い対象 個人の方で新規にお預け入れの方に限ります。

【年金】

- ★新規受け取りまたは、他金融機関からの指定替え

期間中に、定期貯金「貯王」を新規で10万円以上ご成約または、年金受け取り申込の方に嬉しいチャンス!!

「選べる農畜産物(5,000円相当)」を抽選でJAそお鹿児島で100名様に!!



詳しくは、お近くのJA各支所の貯金窓口までお問合せください。



JAそお鹿児島

本所 099-482-6812 大隅支所 099-482-6811
財部支所 0986-72-3114 末吉支所 0986-76-7702