

## 地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターでは、高齢者が安心して暮らせるように、町内2か所の在宅介護支援センターと連携して、健康状態や生活状況を把握するための調査を行っています。各センターの職員が高齢者のご家庭を訪問しますので、どんなことでもお気軽にご相談ください。  
☎地域包括支援センター☎66-2111内線157、158、159



在宅介護支援センターくずまき (医療法人敬仁会)  
相談員 酒多 成美

葛巻町在宅介護支援センター (社会福祉法人誠心会)  
主任介護支援専門員 大峠 久美子

地域包括支援センター  
主事 山形 駿

地域包括支援センター  
主任保健師 野里 夕佳

地域包括支援センター  
主任 (社会福祉士)  
橋場 翔

地域包括支援センター  
保健師 藤森 明美

高齢者の安心な暮らしの橋渡し役を務めます！

### 2組の親子に出産祝い金贈呈

4月18日と25日、2組の親子に鈴木重男町長から出産祝い金が贈呈されました。

2人の赤ちゃんは、周りの大人たちを不思議そうに見つめたり、かわいらしく声を上げたりして、場を和ませていました。



堀沙織さん(四日市)と  
奈乃羽ちゃん



東館志乃さん(吉ヶ沢)と  
祈の李ちゃん

### 児童手当受給者の皆さんへ

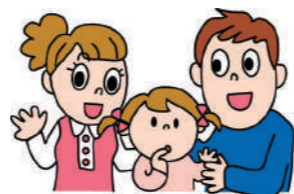
#### 現況届の提出が変わります

児童手当や特例給付を受給している人は、毎年6月中に現況届を提出していますが、今年度から公簿により所得などの確認ができる人については現況届を省略できることになりました。ただし、以下の条件に該当する方は引き続き提出が必要ですのでご注意ください。

受給者の皆さんには、6月上旬に支払通知書とともに手続きの案内を送付しますので、ご確認ください。

#### ▶現況届が必要な人

- ①配偶者からの暴力等により、住民票の住所地が葛巻町と異なる人
- ②支給要件児童の戸籍や住民票がない人
- ③離婚協議中で配偶者と別居されている人
- ④その他、町から提出の案内があった人



☎住民会計課☎66-2111 (内線123)

6月4日～10日はむし歯予防月間

## 乳幼児期からの習慣で目指す8020

8020 (ハチ・マル・ニイ・マル) 運動とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。自分の歯が20本以上あると、ほとんどの食べ物をおいしく食べられ、健康でいられるといわれています。

むし歯は、最初の生活習慣病ともいわれており、乳幼児期からの歯みがきの習慣が大切です。仕上げみがきのポイントを学び、乳幼児期から8020を目指しましょう。

### 仕上げみがきの習慣を

子どものむし歯予防には、子どもが自分で歯をみがいた後に、保護者が仕上げみがきでプラーク(歯垢)を落とすことが重要です。

仕上げみがきは、むし歯の予防だけでなく、子どもの発達を促し、親子のコミュニケーションとして大切な時間です。「歌にあわせてみがく」「みがいた後は子どもをほめてあげる」など、家族で楽しく習慣づける工夫が必要です。

#### ▶みがく時の姿勢

- ①ひざの上に子どもを寝かせ、口の中がよく見える姿勢でみがきましょう。寝かせることで、すみずみまで見えるようになります。
- ②子どもの頭を安定させて、動かないように顔に手を添えてあげましょう。



#### ▶歯ブラシの選び方

- ①子どもが使う「マイ歯ブラシ」と保護者が使う「仕上げみがき用歯ブラシ」の2本を用意しましょう。
- ②子ども用は子どもの口に合わせた小さなヘッド、仕上げみがき用は大人が持ちやすい長い持ち手のものを選びましょう。

### 年齢別仕上げみがきのポイント

#### ▶まだ歯が生えていないころ

歯が生えた時に歯みがきがスムーズにできるよう、ほほを指でさわったり、唇や歯ぐきをなでたりして、口にさわられることに慣れさせていきましょう。



#### ▶生後6か月ごろ (前歯が生えてくる時期)

保護者がガーゼを指に巻き、ふき取りましょう。綿棒を用いても良いです。

#### ▶1歳前後

歯ブラシを使ってみがきはじめましょう。子どもが歯みがきを嫌われないように、楽しませながらみがいてあげましょう。

#### ▶2歳ごろ (子どもの歯が生えそろう時期)

- ①自分だけではまだうまくみがくことができません。できる限り、毎日の仕上げみがきを行いましょう。
- ②上唇小帯に歯ブラシがあたらないように指でおさえてみがきましょう。
- ③歯ブラシを口に入れたまま動き回っていると転倒した際に大きなけがにつながります。みがく時は注意しましょう。

#### ▶5、6歳ごろ (おとなの歯が生えてくる時期)

大きな第1大臼歯が生えてきます。第1大臼歯は、手前の歯より一段低くて歯ブラシが届きにくいだけでなく、溝が深いので汚れもたまりやすくなっています。横から歯ブラシを入れて小刻みに動かしましょう。



☎健康福祉課☎66-2111内線154

#### 【参考文献】

- 地域母子保健福祉情報紙 親子保健No.234 紙上セミナー 8020の里づくり「健やか親子21 (第2次) と子どもの仕上げみがき」
- 公益財団法人 日本歯科衛生士会 歯科衛生だよりNo.68