

# 6月は歯と口の健康週間



## 子どものむし歯を予防しよう

問 カルム五條（内線289）



### ①むし歯は感染症

子どものむし歯菌は、家族などの「だ液」から伝わっていきます。家族みんなが自分の口の中を清潔にしておくことが子どものむし歯予防につながります。

### ②甘いもの好きにしない

哺乳びんに果汁やイオン飲料を入れて飲ませるなどし、乳幼児期に甘い味を覚えてしまうと、薄味や自然の味を好まなくなります。甘い物好きはむし歯になりやすいので乳幼児期からの注意が必要です。

### ③赤ちゃん用の歯ブラシでみがこう

1本でも歯が生えてきたら赤ちゃん用の歯ブラシでみがいてください。ガーゼで歯を拭く程度では、汚れはなかなか落ちません。歯ブラシの刺激に早めに慣れさせる意味でも、赤ちゃんのころから歯ブラシを使用し、習慣づけましょう。

### ④仕上げみがきの習慣をつけよう

赤ちゃんの間はもちろんですが、子どもが一人で歯みがきができるようになって、みがき残しを防ぐために大人がしっかり仕上げみがきをしてください。9歳ごろまでが仕上げみがきを続ける目安です。

### ⑤かかりつけ歯科医を決めよう

かかりつけ歯科医を決め、家族みんなで受診しましょう。むし歯がなくても定期的に受診し、健診やフッ化物を利用したむし歯予防の指導を受けましょう。

**祝 叙勲受章**

長年にわたり各分野においてに尽力されたご功績により、このほど栄えある叙勲を受章されました。今までのご功績に深く敬意を表しますとともに、ご健勝をお祈りいたします。

【氏名、年齢、功績（経歴）、住所】

- ◆瑞宝単光章 井上 進様（81歳）  
消防功勞  
（元大塔村消防団分団長）  
大塔町中原
- ◆瑞宝単光章 田中 洋子様（68歳）  
児童福祉功勞  
（元御所市立御所保育所所長）  
二見七丁目
- ◆瑞宝単光章 辻 寛司様（65歳）  
郵政業務功勞  
（元日本郵政公社職員）  
田園五丁目

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、受章された方々の取材・写真撮影を中止しましたので、氏名・功績等のみのご紹介とさせていただきます。

## お口の体操（シニア世代向け）

問 地域包括支援センター（内線309）

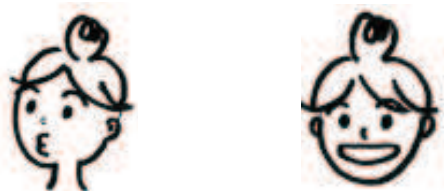
高齢になると、かむ力の低下などが原因で唾液の分泌量が減るため、口の中が乾燥しやすくなります。口の中が乾くと、食事がとりにくい、発音がしにくいなどの症状が出ることがあります。次の予防ポイントを守りつつ、口の体操などを行い、口の健康を維持しましょう。

### ◆予防ポイント

- ①噛む回数を増やして唾液の分泌を促進する。
- ②こまめに水分補給やうがいをする。
- ③室内の温度、湿度に気をつける。

### ◆くちびるを中心としたお口の体操

効果：くちびるやほほ、お口周りの筋肉をアップすることで、唾液の分泌を促進する。



- ①口をすぼめる
  - ②「いー」と横に開く
- ①と②を10回程度繰り返す

## お口の健康診査（無料）

期 実施期間：11月30日（火）まで

所 今田歯科医院、加藤歯科、釜田歯科医院、さくら歯科クリニック、植田歯科医院、田園歯科クリニック、西尾歯科、平井歯科医院、堀内歯科医院、まつた歯科クリニック

対 75歳、80歳、85歳（それぞれ4月1日現在）の後期高齢者医療被保険者  
※対象者にはハガキ（健診券）を送付

方 受診を希望する歯科医療機関に電話等で予約してください。

持 ハガキ（健診券）、後期高齢者医療被保険者証

注 新型コロナウイルス感染症の影響で、実施期間などが変更される場合があります。

問 奈良県後期高齢者医療広域連合

☎ 0744-29-8430



## 暮らしを便利に、スマートに マイナンバーカードを作ろう

問 市民課（内線262、263）

### 自宅で申請、市民課で受け取り

QRコード付交付申請書を使えば、郵送やオンラインで自宅からマイナンバーカードの申請ができます。マイナンバーカードができあがったらハガキでお知らせしますので、事前予約をして市民課で受け取ってください。

※自宅での申請が困難な場合、市民課で申請をサポートします。（要予約）

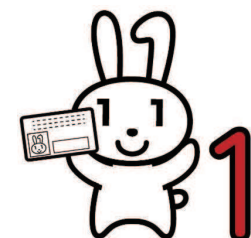
### マイナンバーカードの申請・受け取り・更新手続は、事前予約をしてください。

申 予約専用番号：市民課（内線503）

マイナンバーカードに関する手続は、事前予約制です。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、窓口の待ち時間を減らし、混雑を避けるため、ご協力をお願いします。

※手続は1人あたり15分程度かかります。

※マイナンバーカードは申請から交付まで、約1か月～2か月かかります。



## 休日開庁日

問 ▼マイナポイント：地域政策課（内線236）  
▼保険証利用登録：保険課（内線267、367）  
▼その他：市民課（内線262、263）

開庁日時	証明書発行			マイナンバーカード			
	住民票	印鑑	戸籍	申請	受取更新	マイナポイント	保険証利用登録
6/6（日） 9時～14時	×	×	×	○	○	×	×
6/27（日） 9時～14時	○	○	○	○	○	○	○

※休日開庁日にマイナンバーカードに関する手続を希望する場合、金曜日までに予約してください。