

健康百科

乳歯は全部で20本あり、生えそろうのは3歳前後です。乳歯は永久歯より表面のエナメル質が薄いので虫歯になりやすく、進行も速いと言われています。

乳歯が虫歯になると、永久歯の歯並びに影響してきます。虫歯になり、よくかめないことで顎が発達せず、永久歯の並ぶスペースがなくなってしまふからです。虫歯になってしまうと、治療はできても元通りにはなりません。ですから、虫歯にならないように気をつけることが大切です。

歯を守るポイント

①きちんと歯磨きをしましょう
生え始めの時期はガーゼなどで優しく拭きます。奥歯が生えてくる時期になったら歯ブラシを使いましょう。うがいができるようになったら歯磨き粉が使えます。子どもは1歳6カ月ぐらいから自分で磨きたがるようになりますが、小学校低

乳幼児期の虫歯予防

学年くらいまでは、大人が仕上げ磨きをしましょう。

②規則正しい食生活
食事は3食きちんと食べ、おやつは時間と量を決めましょう。甘い物を日常的に食べたり、スポーツ飲料や清涼飲料を水代わりに飲んだりしていると、口の中が常に酸性になって虫歯ができやすくなります。

③かかりつけの歯科医師をつくりましょう
市の1歳6カ月児健診や3歳児健診では歯科診察があります。定期的に歯科医師に診てもらうことも大切です。また、フッ素には虫歯予防効果があるので、歯科医院で定期的に塗布してもらうと虫歯予防につながります。

近年、歯と生活習慣病の関連性が指摘されています。子どもだけでなく、家族みんなで口口の健康を心掛けていきましょう。

健康づくり課

公園日和

夏も近づく八十八夜 ～茶畑のある風景～

風薫る5月。『茶摘み』の歌にもあるように、野にも山にも若葉が茂る季節です。ハナモモのイメージが強い古河公方公園ですが、公園南側にある茶畑を知っていますか。この地域のお茶は「さしま茶」と呼ばれ、江戸末期に日本で初めて海外へ輸出された歴史もあります。



美しい緑に育った茶畑と古民家、昨年再生された梅林と歴史ある公方様の森、これらが織りなす風景は、公園を代表する景色の一つです。

茶葉の収穫を迎えるこの季節、公園では恒例の「第18回ふるさと古河新茶まつり」が開催されます。好評の茶摘み体験や茶席の他、新茶や関連品の販売も予定しています。公園の懐かしさも風情のある景色をぜひお楽しみください。

<第18回ふるさと古河新茶まつり>
5月19日(日) 10時～14時30分

【問】古河公方公園(古河総合公園)管理棟
Tel47-1129

5月は消費者月間です

～怪しいと思ったときは、私たちに相談してください～

平成30年度に古河市消費生活センターへ寄せられた相談件数は、961件で過去最高でした。架空請求はがきやメールでの詐欺的な悪質商法の増加が影響しています。不安を感じたり、対処に困ったりしたときは一人で悩まず相談してください。

【問】古河市消費生活センター(㊟商工政策課内)Tel23-1718

出前講座のご案内
10人以上の団体を対象に「私はダマされない!～消費者被害に遭わないために～」を開催中。

訪問買取の契約は解約できるの?

「不用品を買い取る」と電話があり、いらぬ古着を用意していたら、買取業者は古着には目もくれず指にはめていた指輪を見て、いらぬアクセサリーはないかと言ってきた。

高値で買い取るというので、金やプラチナのネックレスを買い取ってもらったが、ネットで調べると相場より安いので契約の解約をしたい。

センターからのアドバイス

訪問買取では、事前に買い取りの承諾をしていない商品を売却した場合、クーリングオフが適用されます。また、8日間のクーリングオフ期間であれば、物品を手元に置くことも可能です。

加えて、はがきでクーリングオフの意志を伝える必要があるため、早めに当センターにご相談ください。

5月31日は世界禁煙デーです

2020年、受動喫煙のない社会を目指して
～たばこの煙から子どもたちをまもろう～

自身の健康のためにも、未来を担う子どもたちを守るためにも、まずは世界禁煙デーに1日禁煙チャレンジをしてみませんか。
【問】㊟健康づくり課Tel48-6883

【こちらをご覧ください】
禁煙治療に保険が使える
医療機関情報 最新版



子どもにたばこの煙を吸わせない

市では、乳幼児健診(3～4カ月児・1歳6カ月児・3歳児)で両親の喫煙率に関するアンケートを実施しています。平成29年度の結果では父親の喫煙率が高く、乳幼児のいる家庭の約半数でたばこが吸われている状態です。

家の中はもちろん車内など、子どもたちはたばこの煙を自分の意思で避けることはできません。親が常に子どもの健康を考えることが大切です。

