



◇渡部 愛子さん (田窪)



◇渡部 千代子さん (則之内東)



◇黒川 重信さん (田窪)

今年度受賞者の皆さん
いつまでも健康な歯を保って、生き生きとお過ごしください



◇池田 豊彦さん (南野田)



◇中田 ヒフミさん (見奈良)



◇森 恵子さん (下林)



◇原田 則人さん (町東)



◇小野 玉乃さん (田窪)



◇菅 嘉照さん (田窪団地)



◇宇都宮 久子さん (横河原)

受賞者の皆さんに、自身の歯の本数を掲げてもらいました。

特集
あなたの健康は口元から

健康は、健やかな食生活から。食生活には元気な歯が必要です。愛媛県では80歳以上で自分の歯を20本以上持っている人を対象に、「元気歯つつコンクール」を毎年開催しています（主催：県、県歯科医師会）。今年度のコンクールに、東温市から10人の皆さんが入賞しました。元気な笑顔をお届けします。

歯つつコンクールで10人が栄誉

今年度の受賞者は、10人。東温市では、昨年度も9人が受賞しています。

コンクールでは、県内で10人しかいない優秀賞に、東温市では宇都宮久子さん（横河原）が選ばれました。宇都宮さんは、「このような賞をいただくことができ、素直に嬉しいです。でも、普段の歯磨きだけで、本当に特別なことはしていないんですよ」と笑います。歯科医の勧めで、年2回のメンテナンスは必ず受けていると話す宇都宮さん。これからも健康な歯を保ちたいと意欲をみせてくれました。

歯と口腔を健やかに保つことは、生涯を通じて自分の歯でしっかりと噛んで食べることでできるだけでなく、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防といった健康維持につながり、充実した人生を送るために大変重要です。幼少期から、歯磨きをする習慣をつけるために、今一度、食事の後の約束を、家族で話し合ってみましょう。

やってみよう 子どもが歯みがきを好きになる方法

歯磨きの習慣化のコツは、実は歯が生える前から始まっています。やっておくべきなのは、「親が歯磨きをする姿を見せること」です。乳歯が生えて離乳食を始めたら、歯ブラシの練習として、食後にガーゼで前歯を拭くだけでも構いません。歯磨きはやるものと認識させるためです。

何より一番大事なのが、「歯磨きは楽しい!」と思わせることです。歯磨きを題材にした絵本を、普段から読み聞かせるのもいいのではないのでしょうか。

行ってみよう 歯みがき教室

東温市では、年に3回3歳のお子さんを対象に、歯みがき教室を実施しています。3歳児健康診査で行う歯科診察に加え、フッ化物塗布や個別相談を行います。お子さんの歯の事で気になることは相談してみましょ。

歯みがき教室◇日時：1月16日⑨時～11時◇場所：中央公民館◇対象：個別案内