

にいかっぷ健康通信 第13号

新冠町民のみなさま、お元気でお過ごしですか？

新型コロナウイルス感染症の患者数が少しずつ増えてきていますね。町では、オミクロン株対応ワクチンの接種を行っております。対象の方には順次接種券をお送りしていますので、接種についてご検討ください。

11月8日は “いい歯の日”

家族みんなでむし歯予防



～むし歯を予防する！イエテボリ法（トゥースペーストテクニック）歯みがき～

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い日常となったマスク生活ですが、マスク着用によりお口のトラブルを訴える人が増加しています！！

【イエテボリ法】とはスウェーデンで発案された歯みがき方法の1つで、フッ化物配合歯みがき剤のむし歯予防効果を最大限に引き出すことができる方法です。日頃の歯みがき習慣に取り入れて、家族みんなでむし歯のできにくい口内環境を目指してみませんか？

① 下記の表を参考に、年齢に応じた量 の歯みがき剤を歯ブラシにつけます。

年 齢	使 用 量
6ヶ月（歯が生えてから）～2歳	米粒程度の少量 
3～5歳	えんどう豆大（5mm以下） 
6～14歳	1cm程度 
15歳以上	2cm程度 

注）パッケージの成分表示を見て、フッ素が入っているものを使いましょう。ただし、歯みがき剤によりフッ化物配合量が異なります。1,000ppmを超えるものは、6歳未満のお子さんには使用を控えてください。

② 歯みがき剤を歯全体にぬり広げます。

③ 2分間 泡立ちを保つように歯みがきしましょう。

ポイント！歯みがきを2分以上行う場合は、何もつけずに十分に歯みがきを行った後に歯みがき剤をつけて歯みがきすることをおすすめします。

④ 歯みがき剤を吐き出します。

⑤ 約10mlの水 を口に含みます。

ポイント！ペットボトルのキャップ1～2杯分程度の少量のお水です。

⑥ 30秒程度 フクフクうがいをします。

⑦ うがいは1回だけ にします。

ポイント！何度もうがいをしてしまうと、歯みがき剤に入っている薬効成分が流されてしまいます。

⑧ 2時間程度 は飲食をしない！

ポイント！飲食しないことにより薬効成分が歯に取り込まれます。食後や就寝前の使用がおすすめです。



ご自身に適した用品の選び方、使い方などお困りの際にはお気軽にお声掛けください。

記事担当：歯科衛生士 佐々木



にいかつがは

子育て世代のみなさんを応援しています！！

妊娠期から子育て期までを安心して過ごしていただけるよう切れ目なくサポートするため、令和4年4月より子育て世代包括支援センター事業を開始しました。

町では、保健師・管理栄養士・歯科衛生士がどんな相談にも応じ、関係機関と連携しながら、子育てを応援しています。

困った時は一人で悩まず、まずはお気軽にご相談ください。



初めての妊娠。
どう過ごしたら
いいのかな？

子育ての協力者がいなくて、
どうしたらいい？

引っ越してきたばかりで、
子育てについての情報
が知りたい。

こんな困りごと、
ありませんか？



他の子と比べて発達が
ゆっくりみたいけど、
大丈夫かな？

母乳育児について
知りたい。



わたしたちが相談に応じます☆

「こんなこと相談していいのかな？」と
いうことも遠慮せず、
ご相談ください！



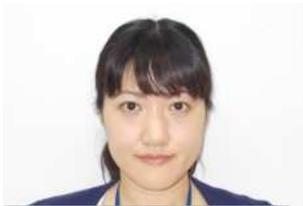
地区担当保健師 あいだ 会田
担当地区：北星町、大富、
西泊津、東泊津、
東川、新栄



地区担当保健師 ふるまつ 古満
担当地区：東町、若園、
緑岡、泉、
太陽、美宇



管理栄養士
こもり 小森



母子保健コーディネーター
むらかみ 村上



地区担当保健師 きょうぐち 京谷
担当地区：本町、高江、
共栄、朝日、
里平、万世



地区担当保健師 まるや 丸谷
担当地区：中央町、節婦町、
大狩部、明和、
古岸、新和



歯科衛生士
ささき 佐々木



＊お問い合わせ＊

新冠町役場 保健福祉課保健福祉 G 健康推進係(新冠町子育て世代包括支援センター) (3番窓口)

☎0146-47-2113