

部落差別をなくす運動
強調旬間事業

日時 7月8日(金)19:00~(18:30開場)

場所 のいちふれあいセンター

入場
無料



- 人権作文発表(平成22年度高知県人権作文コンテスト 最優秀賞受賞作品)
- 講演:「差別のカラクリを考える」
- 講師:奥田 均さん(近畿大学 人権問題研究所教授)

主催/香南市・香南市教育委員会・香南市人権教育研究協議会
共催/安芸・香美地域人権ネットワーク協議会
問い合わせ/香南市人権課 ☎57-8507
香南市教育委員会生涯学習課 ☎57-7523

無料送迎バス時刻表

ふれあいセンターは駐車場が少ないため無料送迎バスのご利用をお願いします。

行き		
1号車	夜須支所~ 香我美駅	18:20 18:30
2号車	香我美支所~ みどり野中央公園	18:30 18:40
3号車	赤岡市民館	18:30
4号車	吉川支所	18:30
帰り		
	ふれあいセンター各便	21:10

★託児コーナーあります

毎日の習慣で!

むし歯予防

むし歯の治療法がいくら進歩しても、一度むし歯になってしまった歯は、もとの自然の歯に戻ることはありません。乳歯は生え変わるからむし歯になっても大丈夫、と放っておくと、次に生える永久歯にも悪い影響を与えます。



問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

むし歯になる4つの条件

むし歯になりやすいのは、4つの条件が重なった時。つまり①「歯が弱い」②「口の中に虫歯の原因となる細菌が一定量以上いる」③「食べカス(糖分)が残っている」という状態のまま④「時間が経過」した時と言われています。これらの条件が重ならないよう、予防に努めることが大切です。

予防の方法

- ◆家族みんなでむし歯菌を減らす
大人やきょうだいが、一度かんだものを子どもに与えたり、同じスプーンで食べさせるのは、むし歯菌が感染するので避けましょう。家族全員が毎日の歯みがき習慣でむし歯菌を減らすようにし、むし歯があったらきちんと治療を受けることが大切です。
- ◆規則正しい食生活がむし歯を予防する
一日に食べ物や口にする回数が多いことがむし歯に関係しています。食事やおやつは時間を決めて、だらだら食べる習慣はなくしましょう。食べた後は忘れず歯みがきを。
- ◆定期的に歯科健診を!
かかりつけの小児歯科医を決めて年に2回程度は歯科健診を受けましょう。むし歯の有無以外にも、歯みがきの仕方や食事指導など子どもの歯の状態にあったアドバイスを受けることができます。
- ◆フッ素でむし歯予防
フッ素が歯に取り込まれると、エナメル質が強くなってむし歯菌の出す酸に負けない歯になります。歯医者さんでフッ素塗布してもらったり、フッ素入りの歯みがき剤を使うことで、むし歯予防効果が高まります。

子どもの歯の成長に合わせたケアが大切

市の状況

香南市の幼児健診(1歳7カ月・2歳3カ月・3歳4カ月)では、歯科健診や歯科相談を実施し、2歳児・3歳児健診では希望者にフッ素塗布も行っています。むし歯のある子どもは、1歳7カ月健診では4%、2歳3カ月健診では8%、3歳4カ月健診では23%となり、乳歯の生えそりや甘いものにふれる機会の増加とともにむし歯のある子どもも増加しているのが分かります。

0~1歳 生後6カ月頃から前歯が生え始める

ガーゼで親指と人差し指をくわみ、つまむように優しくふきましょ。子ども専用の歯ブラシ(のど突き防止仕様の物がおすすめ)を持たせて慣れさせよう。

1~2歳 乳歯の奥歯が生えてくる

ひざの上に寝かせて1日2回の仕上げ磨きをし、特に就寝前には丁寧に磨いてあげましょう。笑顔で優しく歯みがきへ誘い、上手にできたら褒めてあげよう。

2~3歳 乳歯が20本生えそり、かむ力がアップ

なんでも「自分で」と言い出す時期。思い通りにみがかせ、大人が仕上げ磨きを。歯みがきやおやつの後のブクブクうがい練習を始めよう。

3~6歳 あごが大きくなり歯の間にすき間が出てくる

自分で上手にみがく練習を始めよう。デンタルフロスやフッ素入りはみがき剤の使用をスタート。仕上げ磨きは小学校3年生頃まで続けよう。



〈1人分の栄養価〉エネルギー 206kcal
たんぱく質 8.1g 脂質 6.2g
カルシウム 31mg 塩分 1.5g

材料 (4人分)
さつまい 300g
鶏ひき肉 150g
しょうが 1かけ
酒 大さじ2

A 砂糖:大さじ1 みりん:大さじ1
しょうゆ:大さじ2 水:1カップ弱

- 作り方
- 1) さつまいはよく洗い、皮ごと一口大の乱切りにし、水に漬けてアク抜きをする。しょうがは皮をむいて千切りにし、水に放つ。
 - 2) 鍋に鶏ひき肉と酒を入れて中火にかけ、ほくしながら炒める。肉に火が通ったらAを加えて混ぜ、①のさつまいの水気をきって加える。
 - 3) 全体を混ぜて水を加える。落とし蓋をし、さらに鍋の蓋をして中火で10分程煮る。
 - 4) さつまいに火が通ったら上下を返しながらかき混ぜ、3~4分煮る。器に盛りしょうがをのせ、混ぜながら食べる。

いもーんのワンポイント

★5月から7月頃に、早稲のさつまいもが出回ります。さつまいもは食物繊維、ビタミンC、カリウムが豊富です。さつまいもは、空気にふれると変色するので切ったらすぐに水にさらしましょう。

地産地消レシピ... さつまいのうま煮

