

歯科健診・フッ素塗布を受けましょう!

沼田町の乳幼児～小学6年生は、“むし歯が多い!!”
(乳幼児及び小学校歯科健診の結果より/全国・全道との比較)

★平成28年度歯科健診・フッ素塗布受診券★

名前	生年月日	
保護者		
住所		
受診日	前期(4～9月)	後期(10～3月)
歯科医院		
次回受診	月受診しましょう	月受診しましょう

フッ素塗布は3月は混み合うため、早めに受診しましょう!



H28.11 ほっとママ「お口のお手入れ」より

【沼田町におけるむし歯予防の取り組み】

- ①フッ素塗布 [就学前のお子さん(無料)]
- ②フッ化物洗口 [認定こども園、小学校]
- ③歯科指導 [乳幼児健診、ほっとママ等]

日本では成人の約8割が歯周病にかかっています。そのまま放置すると、糖尿病や心筋梗塞などの病気を引き起こすことがあります。大人のみなさんも歯科健診を定期的に受けましょう!

冬の脱水に要注意

人は呼吸や皮膚から自然と水分が蒸発したり、尿や便を排出する際に水分が失われたりします。『脱水=熱中症=夏』とイメージすると思いますが、実は冬の脱水にも気を付けなければなりません。寒い冬に脱水?汗もかいてないのになぜ?

【夏】 屋外で作業や運動をすることで汗をかき、脱水につながります。

【冬】 ノロウイルスやインフルエンザウイルスなどに感染すると、下痢や嘔吐、発熱を引き起こし、体の水分が大量に奪われ、脱水につながります。

水分補給のポイント

- のどが渇いてからではなく、日頃からこまめに水分補給をしましょう。
⇒運動の前後、入浴の前後、起床時、食事の時に飲みましょう。
- 1日1,200ml(コップで約6杯分)を目標にしましょう。
⇒医師から水分制限の指示が出ている方は、指示に従ってください。
- 発熱した時は、経口補水液やスポーツドリンクがオススメです。
⇒普段はお茶や水を飲みましょう。コーヒーは利尿作用があります。



【保健福祉課健康グループ 担当:鈴木・小木】