家族みんなで虫歯を予防！

「親と子のよい歯のコンクール」最優秀賞の福岡由佳さん・愛莉ちゃん

幼児の虫歯予防はとても大切です。乳歯の虫歯は、その後に生えてくる永久歯にも影響を与えます。放っておくと永久歯が虫歯になりやすかったり、歯並びやかみ合わせにも問題が出たりします。

今回は「親と子のよい歯のコンクール」で２度目の最優秀賞に輝いた福岡由佳さんと、次女の愛莉ちゃんに、日ごろの虫歯予防で心掛けていることを聞いてみました。

表彰状を手に白い歯を見せる福岡由佳さんと愛莉ちゃん

Interview　福岡由佳さん

特別なことはしていませんが、子どもたちが虫歯にならないよう日々気を付けています。例えば、寝る前と食べた後には必ず歯を磨きますし、歯磨き粉は虫歯を防ぐフッ素の入ったものを選んだり、歯ブラシを１カ月に１回は買い替えたりしています。日々の小さな積み重ねが受賞につながったのかなと思います。

工夫をしていることは、子どもたちが歯磨きを楽しめるように、好きなキャラクターの歯ブラシを使うことです。あとチョコレートやジュースなど甘いものは食べないようにしています。今は兄弟で歯磨きをして、仲良く磨き残しのチェックをしています。子どもたちが自分で虫歯予防できないうちは、家族みんなで気を付けてあげるのが大切です。もらった賞状を大切に飾って、これからも親子で健康な歯を保ちたいです。

11月の健康カレンダー

●成人保健

乳がん検診（マンモグラフィー）

日	受付時間	場所
14（水）	午前９時～11時30分 午後１時～ ３時30分	内子保健センター

特定健診、腹部超音波検診、がん検診（肺がん・胃がん・大腸がん・前立腺がん）

日	受付時間	場所
20（火）	午前８時30分～11時	内子保健センター
21（水）		五十崎自治センター

個別栄養相談（管理栄養士が個別に相談を受けます）

日	実施時間	場所	対象
28（水）	午前９時～正午	内子保健センター	食生活が気になる人

※事前に電話予約が必要です。

●母子保健

育児相談

日	受付時間	場所	対象
1（木）	午前９時30分～10時30分	小田保健センター	乳幼児
2（金）	午前９時30分～11時	五十崎保健センター	
9（金）		内子保健センター	

乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
6（火）	午後１時～１時15分	内子保健センター	30年２月・３月生まれ

２歳Ｃｏｍｅかむ教室（虫歯予防教室）

日	受付時間	場所	対象
16（金）	午前９時30分～10時	内子保健センター	28年８月・９月生まれ

【問い合わせ】
地域医療・健康増進センター（保健センター）
☎０８９３（４４）６１５５

人のうごき（敬称略／８月６日～９月５日届出分）

●うぶごえ ―♣男の子 ♥女の子―

♥宮瀬　葵光（朗・由佳）　内子４
♣中田　圭（貴博・ゆかり）　内子19第１
♣武内　愛平（照平・節子）　松尾
♣谷　来生翔（寛・英子）　田中
♥宮川　優那（匡人・里美）　本町３
♥古川　千歌（新吾・まみ）　上日ノ地
♥下元　優（崇稔・礼桜奈）　小田上

●おくやみ

石岡日之紀（76）内子11
作田　文枝（90）内子18第２
矢野　和子（84）護国
谷本　敏子（75）岡第１
山本　伸明（77）川登
篠崎　平治（83）徳積
徳見キクヱ（98）立川中央
上田　利幸（76）河内５
平田　静子（94）豊秋町
向居　秀美（91）八代
水口フジヱ（94）恩地

●まごころ銀行

皆様から寄付をいただきました。心からお礼申し上げます。
内子町社会福祉協議会

瀬戸口あつ子様（内子20）
成瀬　静香様（福岡）
大野　旭様（小田上）

●まちの人口

（30年９月１日現在／（　）内は前月比）

・人口　16,780人（+8）　男性　8,024人（+5）　女性　8,756人（+3）
・世帯数　7,200戸（+9）

11月の相談日・救急当番医

●年金１日相談

日時：15（木）の午前10時～午後３時30分
場所：内子自治センター　※相談は予約制です。
予約・問い合わせ：松山西年金事務所
☎089（925）5110

●行政相談

日時：13（火）の午前９時30分～正午
場所：町民会館／内子分庁／林業センター
問い合わせ：総務課　☎0893（44）6150

●心配ごと相談

日時：13（火）の午前９時30分～正午
場所：内子分庁
※心配ごと相談は予約制です。前日までに電話でお申し込みください。
問い合わせ：内子町社会福祉協議会　☎0893（44）3820

●人権相談

日時：13（火）の午前９時30分～正午
場所：内子自治センター
問い合わせ：住民課　☎0893（44）6152

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
3（土）	ごうお小児科医院（大洲市）	0893（24）3936
4（日）	みかんこどもクリニック（八幡浜市）	0894（20）8800
11（日）	亀井小児科（大洲市）	0893（24）3757
18（日）	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894（24）1199
23（金）	おおむら小児科（内子町）	0893（44）7117
25（日）	守口小児科（八幡浜市）	0894（24）7770

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。

●大洲喜多休日夜間急患センター　☎0893（23）1156

診療科目	診療時間
内科	○平日・土曜日：午後８時～11時 ○日曜日・祝日：午前９時～午後６時

※当センターの診療は応急措置のみです。休日や夜間に急に具合が悪くなった、中学生以上の人が受診できます。

●救急病院

日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893（24）2151
水	加戸病院	0893（44）5500
木	日中：大洲記念病院 夜間：市立八幡浜総合病院	0893（25）2022 0894（22）3211
金・土・日	大洲中央病院	0893（24）4551