

えがおがいちばん!!

重枝 しげえだ

柊花ちゃん (7か月)

「パパが大好きです」



重藤 颯人くん (1歳)

「心も体もおおきくなあれ」

お子さんの写真を募集しています!

★問い合わせ・申込先★

〒756-8601 山陽小野田市役所 総務課 ☎ 82-1148



歯っぴいキッズ

めざせ! 歯っぴいキッズ

3歳6か月児歯科健診結果

4/28

チャンピオン 湯浅 海斗くん

虫歯がない子 31人 (受診者数 32人)

月に2回歯科医院に通い、家ではフッ素入りスプレーで仕上げ磨きをしています。(保護者より)



5/26

チャンピオン 河村 映里ちゃん

虫歯がない子 24人 (受診者数 29人)

昼寝の前には、お茶を飲ませたり、うがいをさせたりしています。(保護者より)



6/7

チャンピオン 上堀内 結愛ちゃん

虫歯がない子 17人 (受診者数 25人)

好き嫌いなく、何でもよくかんで食べています。(保護者より)



★歯科医からの虫歯予防アドバイス★

- ・ダラダラとものを食べると、口の中が酸性になって、虫歯の原因になります。特におやつは1日1回までにしましょう。
- ・小さな虫歯ができて、フッ素入りの歯磨き粉を使ったり、定期的な歯科健診を受けたりして、子どもの口腔内を守るようにしましょう。

【問い合わせ先】健康増進課 ☎ 71-1815

水道のことは水道局まで ☎ 83-4111

水とくらし



◎健康のため水を飲もう

水は、私たちが生きていくために欠かすことのできない存在です。水分摂取量が十分でない場合、熱中症や脱水症など、様々な健康障害を引き起こします。その予防には、こまめな水分補給が効果的です。就寝前、起床時、運動中やその前後、入浴の前後など、のどが渇いていなくても、水を飲みましょう。

◎体と水の関係

人間は体の約60%が水分のため、常に水を必要としています。1日の水分摂取量の目安は2.5ℓで、食事で摂取できる水分は約1ℓ。残りの約1.5ℓは、水を飲みましょう。

◎水道水をおいしく飲む方法

水道水は、安全性を確保するために塩素で消毒していますが、塩素のにおいが苦手な人はいませんか? 水道水は煮沸すると、においが気にならなくなります。また冷やして飲むと、よりおいしく感じられます。ただし、煮沸すると塩素による消毒効果がなくなるので、早めに飲みましょう。