

行動目標

●自分に合った歯と口のケアを行います

生涯を通じて歯と口の健康を保つためには、自分に合ったケアを行うことが重要です。今回は、実践のための具体的なポイントを紹介します。

～実践のポイント～

育ちの世代(乳幼児期)0～5歳

- 保護者が仕上げ磨きをしてあげましょう
- ①磨く時は楽しい雰囲気を作り、磨いた後はたくさん褒めてあげましょう
- ②上唇小帯(上唇と歯肉をつなぐ筋)を守るように、人差し指で上唇を押さえて磨きましょう
- よくかんで食べる習慣を身に付けましょう



学びの世代(学童・少年期)6～15歳

- 歯の生え変わるこの時期は、凸凹が多く歯並びが複雑です。歯並びに合わせて磨き方を工夫しましょう
- 一口30回を目標に、よくかんで食べましょう
- 小学生までは、保護者が口の中をチェックしましょう

成長の世代(思春期・青年期)16～24歳

- ホルモンの変化などから歯肉の病気が増える時期です。歯と歯の間、歯と歯肉の境目を丁寧に磨きましょう
- 歯ブラシだけでは落としきれない部分の汚れには、デンタルフロスや歯間ブラシなどを使いましょう



*このほかの世代については、次回以降にお知らせします。
*どの世代も、かかりつけの歯科医を持ち、年に1度は歯科健診を受けましょう。

休日・夜間診療

内科・小児科＝川越市医師会夜間休日診療所(小仙波町2丁目53-1 ☎222-3330)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時～11時▶午後1時～3時▶午後8時～10時
月～土曜日の受付時間…午後8時～10時

歯科(急患のみ)＝予防歯科センター(三久保町18-3 ☎224-3891)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時～11時30分

10月の休日当番医

受付時間は、午前9時～午後4時です。受診前に当番医に確認してください。

4日(日)	永田整形外科(整外、リハ)	通町20-4	☎225-8100
11日(日)	池袋病院(外、整外)	笠幡3724-6	☎231-1552
12日(祝)	岸病院(精)	上戸101	☎231-1564
18日(日)	林原皮膚科医院(皮)	鯨井新田6-1	☎234-6321
25日(日)	仲皮フ科クリニック(皮)	脇田本町13-10	☎246-0039



川越市シンボルマーク

- 10月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739
10日(土)・24日(土)、午前8時30分～正午。市民課(本庁舎1階)・収税課(本庁舎2階)・南連絡所。一部の業務は、取り扱いできません。
- ごみの祝日収集のお知らせ 収集管理課 ☎239-5058
10月12日(祝)＝可燃ごみ(月・木コース)、その他プラスチック製容器包装(月コース)。

川越市ツイッター
総合アカウント



人口と世帯数 平成27年9月1日現在 人口350,014人(男=175,488人、女=174,526人) 前月比+97人 世帯数151,310世帯 前月比+162世帯

広報川越1351

- 発行日/平成27年9月25日(毎月10日・25日発行)
- 発行/川越市 〒350-8601埼玉県川越市元町1丁目3-1 <http://www.city.kawagoe.saitama.jp/>
市役所代表 ☎049-224-8811 ☎049-225-2171
- 編集/広報室