

第26回
子どもの
歯の健康

いきいき健康情報

このコーナーでは、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載します。

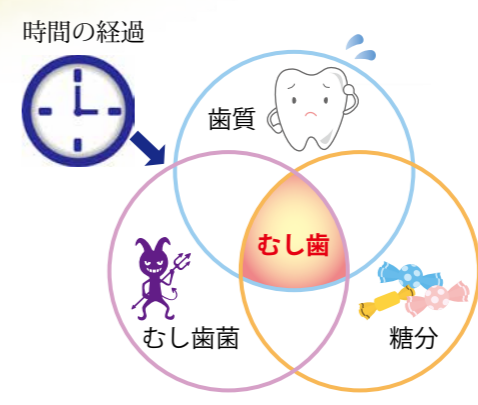


乳歯はデリケート

乳歯は永久歯に比べ、歯の表面のエナメル質が薄く、むし菌が進行しやすいのが特徴です。

むし菌になる4つの原因

歯の表面「歯質」に住み着いた「むし菌」が「糖分」を摂取し、一定以上の「時間」が経過するとう4つの原因がそろって、むし菌になります。



むし菌の感染

むし菌の代表的な原因菌であるミュータンス菌は、生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には存在しません。むし菌の多くは、赤ちゃんの周囲にいる人達から感染します。子どもと接する機会が多い方は、口の中を清潔にしておくことも大切です。

歯みがき

乳歯が生え始める1歳前後から、親の真似をして、スプーンなどを口に入れたりすることに、興味を持ち始めます。

この頃から、保護者などが歯ブラシを使っている姿を見せると、子どもも真似をして、歯ブラシを口に入れることを、自然に覚えていきます。

また、人形やぬいぐるみで遊ぶときに、歯ブラシを使って歯みがきごっこなどを行うと、歯みがきを楽しく感じるようになります。この繰り返しが良い習慣につながっていきます。



- 歯みがきは楽しいもの
- 歯みがきは大切なもの
- 歯みがきは必要なもの

仕上げは必ず寝かせみがき

話しかけたり、歌を歌いながら歯みがきしてみてください。

おやつ

間食の回数が増えると、むし菌によって歯の成分が溶けだす回数が増えます。溶けだした歯の成分を、歯の表面に戻す働きが追いつかなくなり、結果、むし菌が得意な環境になります。

フッ化物の利用

生えたての歯は未熟ですが、フッ化物を利用することで、歯質が強くなり、むし菌菌の出す酸に負けにくい丈夫な歯になります。市の健診や歯科医院で行うフッ化物歯面塗布、家庭でできるフッ化物洗口やフッ化物配合歯みがき剤など、発達段階に応じて利用すると良いでしょう。

定期健診

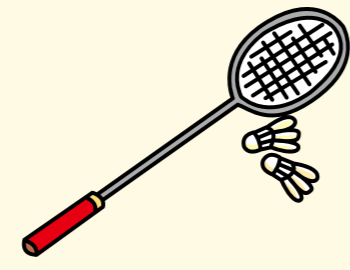
かかりつけの歯科医を決め、3〜6カ月に1回は歯科健診を受けましょう。むし菌のチェックのほか、正しい歯みがきの方法や食事指導など、きめ細かいアドバイスを受けることができます。



【問合せ】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811

躍進 薩摩川内市 体育協会 Vol.07

市体育協会の加盟団体から、今回は薩摩川内市バドミントン協会を紹介します。



バドミントンは、皆さんにもなじみのレクリエーションです。幼児から高齢者まで、誰もが一度はラケットを握り、シャトル(羽根)を打ち合い、家族・友人などでゲームを楽しんだ経験があると思います。

一方、競技としてのバドミントンは、決められたコートの中で、前後左右に強弱をつけたストロークを繰り返し、フェイントで相手の裏をかくなど、頭脳と体力を駆使したスポーツとして知られています。

市内高校のOB有志が、競技人口の拡大と競技力の向上を目的に、昭和43年に前身となる川内市バドミントン協会を発足しました。

平成17年、合併による薩摩川内市体育協会設立に伴い、新たに薩摩川内市バドミントン協会として衣替えし、活動を始めました。



この間、協会の目的に向けた積極的な取り組みを行い、全国高校総体、国体、九州大会などへ多くの選手を輩出しています。



【活動状況】

現会員の多くは、市内高校バドミントン部の卒業生です。先輩・後輩の垣根を越えて協力し、協会が主催する年4回の大会運営、自ら立ち上げたサークルなどで指導・育成にあたっています。

当協会の主催大会は、初心者でも出場しやすいように、クラス別の個人戦ダブルスを主とし、大会ごとに団体戦、男女混合ダブルス、小学生シングルなどを組み合わせています。

これにより、県内はもとより、県外からの参加者も増え、年々大会の規模が大きくなっ



ています。

また、このような大会が開催できる背景に、九州でも屈指の規模を誇る「サンアリーナせんだい」の存在があると言えるかもしれません。



写真は、市民運動会「躍進体育協会」での行進の様と、「市オープンバドミントン選手権大会」の様子です。

現在、多くのサークルや団体などが、バドミントンを取り入れ、楽しんでいる光景がよく見られます。

一時的なブームではなく、更なる競技人口拡大と競技力向上のための支援などを行うことで、生涯スポーツとして長く親しんでいただき、市民の健康づくりにも寄与できるように取り組んでいきます。

【問合せ先】

- ▼会 長 有村一男
- ☎(23)2500
- ▼理事長 徳重 悟
- ☎(22)0789
- ▼総務部長 松尾和俊
- ☎(20)5691