

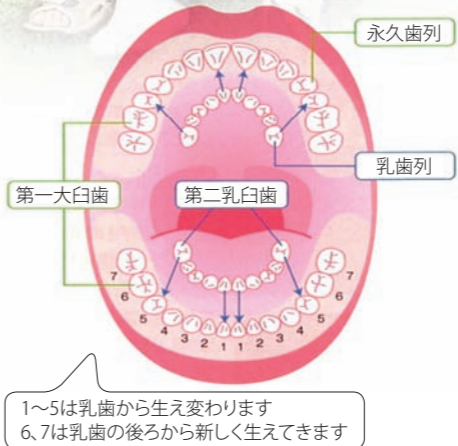
第33回

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。



1~5は乳歯から生え変わります
6、7は乳歯の後ろから新しく生えてきます

第一大臼歯(6歳臼歯)を守ろう

子どもの歯(乳歯)は、一般的に生後7〜8カ月ぐらいに下の前歯から生え始め、3歳過ぎに第二乳歯までの20本が生えそろうことで、乳歯の歯並び「乳歯列」が完成します。その後、6歳を目安に、第二乳歯の奥に大人の歯(永久歯)である第一大臼歯(6歳臼歯)が生え始め、子どもの歯から大人の歯への交換期に入ります。

6歳臼歯がむし歯になりやすい理由

- ① 乳歯の奥に生えてくるので気づきにくい。
- ② 完全に生えるまでに時間がかかるので、歯磨きがしにくい。
- ③ かみ合わせの溝が深くて多いので、食べかすがたまりやすい。
- ④ 生え始めは硬さが十分でない。

6歳臼歯を守るために

▼歯の磨き方

生えてくる途中は他の歯より背が低いため、歯ブラシの毛先が届きにくくなります。小さめの歯ブラシで、1本ずつ横から磨きましよう。



歯ブラシを口の横から入れての溝にしっかりと歯ブラシの毛先が当たります。

歯ブラシを斜め横から当てて細かく動かして磨きます。

▼フッ化物の利用で歯質強化

生えだての歯は未熟ですが、フッ化物を利用すると歯質が強くなり、むし歯菌の出す酸に負けにく

い丈夫な歯になります。

*利用法

- ・フッ化物配合歯磨き剤
 - ・フッ化物歯面塗布
 - ・フッ化物歯面塗布
- ▼保護者による仕上げ磨き
本人が磨くだけでは、奥歯まで十分に磨くことは困難です。保護者による仕上げ磨きが必要です。



▼歯科医院で定期健診

かかりつけの歯科医院で定期健診を受けましょう。むし歯のチェックのほか、正しい歯磨きの仕方、かみ合わせ・食事指導など、きめ細かいアドバイスが受けられます。

「8020」達成(80歳で20本の歯を残す)のためには、6歳臼歯の健康が不可欠ともいわれます。一生使う大事な「6歳臼歯」を丈夫に育て、守ってあげましょう。

躍進

薩摩川内市体育協会

Vol. 14

市体育協会の加盟団体から、今回は薩摩川内市サッカー協会を紹介いたします。



【沿革】

昭和40年、川内高校のサッカー部OBが中心となって、社会人クラブを結成し、川内クラブとして県サッカー協会に登録しました。当時、県内に登録チームは4チームしかありませんでした。

このクラブ員と川内商工高校に赴任された坂元常貞氏、川内保健所に勤務されていた西園正松氏らによって、山元典雄氏を会長とする、川内サッカー協会が昭和42年に発足しました。

現在、小学生(女子含む)・中学生・高校生・社会人・シニア・フットサル・キッズの協力



【フットボールデー in川薩】

当時、県内に協会組織があったのは、県サッカー協会と川内サッカー協会のみで、しばらくの間、二本柱として県内のサッカー競技の普及・発展に尽力しました。この間、薩摩川内市観光大使でもある前園真聖氏ら複数の「Jリーガー」を輩出しました。平成16年10月の合併による薩摩川内市体育協会設立に伴い、新たに薩摩川内市サッカー協会として活動を始めました。



【県サッカー選手権兼天皇杯地域代表決定戦】

を得て、よりよい活動ができる体制づくりを目指し、組織を見直しています。また、各力テグリーの活動を活発化することで、競技力の向上に努めています。

【定期的な大会・活動】

- 2月 県サッカー選手権兼天皇杯川薩・出水地域代表決定戦
- 3月 北薩サッカー選手権大会
- 4月 県民体育大会地区代表決定戦
- 9月 フットボールデー in川薩(第1日曜日)
- 12月 サッカー審判認定・更新講習会、フットサル審判更新講習会



【市比野温泉杯少女大会の様子】



【フットサルリーグ戦の様子】

【お知らせ】

レディースサッカークラブが発足しました!



13歳以上を対象とした女子サッカークラブです。

「初心者だけどサッカーをやってみたい」「興味がある」「もっとつまくなりたい」という女性の方、大歓迎です。

【問合せ先】

レイナ川内レディースサッカークラブ事務所
 ▼代表 山口 純
 070(5819)7705
 099(296)7666
 facebook・レイナ川内レディースサッカークラブ



【問合せ先】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811