

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2 BCG (保健センター)	3 憲法記念日	4 国民の休日	5 こどもの日	6	7
8	9 2歳児歯科健康診査 (保健センター)	10 2歳児歯科健康診査 (保健センター)	11 3歳6か月児健康診査 (保健センター)	12 3歳6か月児健康診査 (保健センター)	13 1歳6か月児健康診査 (保健センター)	14
15	16 パパママ教室 (保健センター)	17 日本脳炎 (南山城養護学校)	18 日本脳炎 (精北小学校)	19	20 日本脳炎 (東光小学校)	21
22	23 日本脳炎 (精華南中学校)	24 日本脳炎 (山田荘小学校) にこにこ相談 (僧坊集会所)	25 日本脳炎 (精華台小学校)	26 日本脳炎 (川西小学校)	27 日本脳炎 (精華西中学校) パパママ教室 (保健センター)	28
29	30 3~4か月児健康診査 (保健センター)	31 9~10か月児健康診査 (保健センター)				

## ピカピカの歯をつくろう!



~子どもの頃から食習慣を大切に~

乳歯は生え変わるから大丈夫、と思っていませんか? 子どもの頃のおやつの食べ方・食習慣は、永久歯になったからといって簡単には変えられません。子どもの頃から正しい習慣を心がけましょう!

### 食事時間は規則正しく

ダラダラ食べは、口の中に食べ物が長く留まるのでむし歯のもとになります。おやつも時間を決めて食べましょう。

### 甘い物・ジュースは控えめに

むし歯菌は糖分が多く含まれている食べ物が大好き。

糖分の摂取量が多いほどむし歯になりやすいといわれています。



### しっかり噛んで強い歯をつくろう

噛みごたえのある食べ物を、良く噛むことは唾液の分泌を促し、口の中のそうじになります。また、噛むことは丈夫な歯とあごの骨を作ります。歯や歯ぐきを強くするために噛みごたえのある食品をメニューに加えましょう。

ごぼう れんこん 野菜スティック するめ じゃこ



子どものむし歯は大人と比べて進行が早いので、定期的に歯科健診などでチェックしましょう。

家族みんなで子どもの歯を守ろう!!

町税・保険税は納期内に納めましょう

精 華 町  
精華町国民健康保険