

ご存じですか?理想的な歯と口の状態

11月8日は「いい歯の日」

気付いたら口が開いていませんか?

■幼児期のお子さんの保護者の方へ

幼児期は、唇を閉じる筋肉が未発達です。お子さんの口の開きが気になる場合は、まず鼻づまりがないか確認しましょう。鼻に問題がない場合は口を使う遊びを取り入れ、口を閉じる場面を増やしましょう。口をしっかり閉じることは、筋肉の健やかな発達につながり、顎や歯列に良い影響を及ぼし、歯並びやかみ合わせの悪さ(不正咬合)を防ぐことにつながります。

■高齢期の方へ

高齢期は口の機能が低下し、食事に影響する場合がありますが、少し意識することで予防・改善ができます。日常生活で、「口をしっかり閉じる」「積極的に口を動かす」「口の体操」などを取り入れましょう。

気付かないうちに上下の歯が接触してませんか?

何かに集中したり、過度に緊張している場面などは、無意識に上下の歯を接触させていることがあります。長時間歯を接触させると、頭痛・肩こりなどの問題を引き起こす可能性があります。上下の歯の接触時間を増やさないよう、次のことなどを心がけましょう。

- ▶ 普段から歯の接触を自覚する、▶ 顎の力を抜く習慣をつける、▶ リラックスする
- ※改善が難しい場合、かかりつけ歯科医への相談や、下記区の事業等をご活用ください。

歯科に関する相談

保健センターでは歯科衛生士が歯や口に関する相談を受け付けています。歯や口で気になることがある方はご相談ください。

歯科講演会 ~オーラルフレイルとは?口腔機能低下の予防について

日時 12月1日(休)午後2時~3時30分  講座

会場 落合第二地域センター(中落合4-17-13)

対象 区内在住・在勤の方、20名

申込み 11月7日(月)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

▶ 講師
植杉真敏
うえずぎ歯科
クリニック院長



リラックス時の理想的な歯と口は、▶ 上唇と下唇が接触して(口が閉じて)いて、▶ 上下の歯が少し離れ、▶ 舌の先端が上の前歯の裏側に軽く触れるくらいの位置にある状態です。ご自身や家族の歯や口の状態を時折意識してみましょう。

問合せ 健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273) 3047・FAX(5273) 3930

年齢に応じた歯と口の健康づくりを!

◆乳幼児期

虫歯を防いでしっかり食べる口を育てましょう

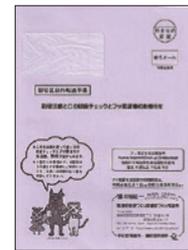
●歯と口の健康チェックとフッ素塗布(年2回・無料)

区内在住の3歳~7歳のお子さんは、区の協力歯科医療機関で歯科健診とフッ素塗布が受けられます。

受診票(右封筒で発送)がお手元にない方は、問合せ先へご連絡ください。

●もぐもぐごっくん歯科相談(歯科医師による個別相談)

保健センターで2か月に1回実施しています。



▲フッ素塗布の封筒

◆青壮年期・高齢期

虫歯・歯周病を早期発見し、口の機能を維持しましょう

要介護等で通院が難しい方は、訪問による受診もできます。

●歯科健康診査(年1回)

区内在住の20歳~75歳の方は、400円の自己負担(★)で歯科健診を受けられます。

受診期間 12月28日(休)まで

★70歳以上、生活保護を受けている世帯、令和4年度の住民税非課税世帯(受診前に非課税であることを確認するための同意書の提出が必要)の方は無料です。

●後期高齢者歯科健康診査(年1回・無料)

区内在住の76歳以上の方は、歯科健診を受けられます。

受診期間 12月28日(休)まで

※20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳・76歳・80歳の方には、5月に受診票を発送しました。上記年齢以外の方や受診票がお手元にない方は、問合せ先へご連絡ください。



▲歯科健診の封筒



▲後期高齢者への歯科健診の封筒

はたちのつどい

令和5年1月9日(祝)

はたちの節目をお祝いするため、式典を京王プラザホテル(西新宿2-2-1)で開催します。

※区では、成年年齢18歳での成人式は行わず、20歳の方を対象に、はたちのつどいを実施します。

問合せ 総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273) 4209・FAX(3209) 9947

時間・地区分け お住まいの地区ごとに時間帯を分けて実施します。

▶ 第1部…四谷・笹塚町・榎町・若松町・大久保地区/午前11時~11時45分

▶ 第2部…戸塚・落合第一・落合第二・柏木・角筈地区/午後2時~2時45分

対象 区内在住の平成14年4月2日~15年4月1日生まれの方

※対象者には12月上旬~中旬に案内状を発送します。

内容 式典、ステージイベント



▲会場の京王プラザホテル
コンコードボールルーム



▲昨年の様子
(昨年はフォトスポット形式で実施)

司会者を募集します

当日、司会進行とともに「はたちのつどい」参加者を代表して「はたちの誓い」を発表していただきます。

対象 区内在住のはたちのつどい参加者、若干名

申込み 11月21日(月)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は選考で決定。



▲令和2年の宣誓の様子



野菜に首ったけ!

毎月8日はしんじゅく野菜の日

~1日に必要な野菜は350g

問合せ 健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273) 3047・FAX(5273) 3930

11月のレシピ ナスのラー油和え

1人分で約100gの野菜がとれます。

材料(2人分)

- ▶ ナス…………… 3本
- ▶ サニーレタス 2枚
- ▶ 油…………… 大さじ2
- ▶ ラー油…………… 適宜
- ▶ 酢…………… 大さじ1
- ▶ しょうゆ 大さじ1
- ▶ すりごま 大さじ1

作り方

- 1 ナスは厚さ1cmの輪切りにする。
 - 2 サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。
 - 3 フライパンに油をひき、1を炒める。
 - 4 2を混ぜ合わせる。
 - 5 3に4を加え、和える。
 - 6 2のサニーレタスを器に敷き、5を盛り付ける。
- (レシピ提供/北川智恵子・管理栄養士)



▲野菜の料理講座

★野菜を使ったレシピを紹介する講座をYouTubeで配信しています(上二次元コード)。ぜひ、ご覧ください。

新型コロナ 乳幼児のワクチン接種

乳幼児(生後6か月~4歳)の1~3回目の新型コロナワクチン接種が始まりました。事前にかかりつけ医等によく相談し、接種を検討してください。

会場・予約方法 ▶ 区内の医療機関(個別接種)…各医療機関へ直接予約(実施医療機関は新宿区ホームページに掲載)

▶ 東京女子医科大学病院(集団接種会場)…インターネットまたは

下記コールセンターで予約(詳しくは、新宿区ホームページに掲載) ▲ワクチン接種情報

問合せ 新型コロナウィルスワクチン接種コールセンター ☎03(4333) 8907・☎0570(012) 440(ナビダイヤル)(午前8時30分~午後7時)・FAX050(3852) 1343

