

お口をきれいに

保ちましょう



6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

「6・4」にちなんで「むし歯予防デー」とし、6月4日から1週間を「歯と口の健康週間」としています。歯を失う2大疾患は「むし歯」と「歯周病」です。歯の健康寿命を伸ばすためにも、歯磨き等のセルフケアを習慣づけ、定期的に歯科検診に通うことで、口の中をきれいに保つよう努めましょう。

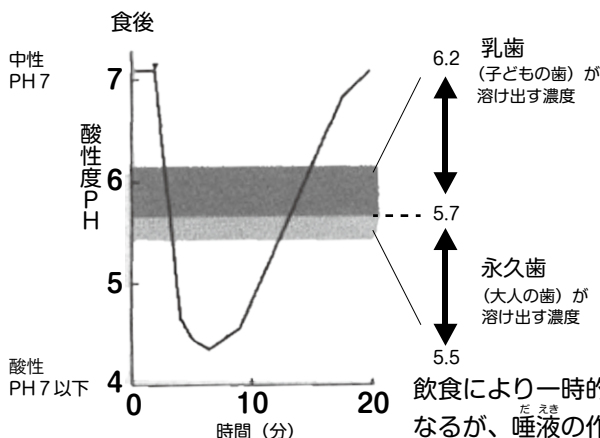
むし歯になる原因

- ① 糖分…糖の種類や量
- ② 時間…飲食の時間（回数）
- ③ 歯質…歯の質
- ④ 細菌…むし歯菌の種類や数（歯垢）



むし歯になるまで

- ① 糖分が口の中に残ったままになっている
- ② 歯垢にいる菌が糖を餌にして酸をつくる
- ③ 酸によって歯の表面が溶け始める
- ④ お菓子を食べたりジュースを飲んだあと、歯を磨かず長時間口の中に汚れがある状態になると、口の中が酸性に傾く時間が長くなり、むし歯になる



【飲食後の口の中のPH状態】

飲食により一時的に口の中は酸性になるが、唾液の作用により、中性に戻る仕組みになっている

むし歯にならない・悪化させないために

① 定期的な歯磨き

食事後は歯磨きを心がけましょう。

また、就寝中は唾液の分泌が減り、自浄作用が低下します。就寝前にも歯を磨いて口の中を清潔にすることで、むし歯のリスクを減らします。

② 甘いものを控えましょう

糖分は身体にとって必要なものですが、だらだら食べてお口の中に糖分がとどまる状態が長くなっていませんか？水分補給をお茶や水にしたり、おやつは時間を決める等の工夫をしましょう。

③ 歯の質を強くしましょう

歯の質を強くするにはフッ素が効果的です。

フッ素はむし歯菌の増殖を抑え、溶け出した歯を元に戻す働きを促進します。フッ素はミネラルの一つです。身近なものでは緑茶や根菜類等の

食品等に微量ですが含まれています。

【フッ素で歯を強くする手段】

- ・フッ素入りの歯磨き粉の活用（市販されています）

◎ 効果的な歯磨き

フッ素入り歯磨き粉で歯を磨き、フッ素の効果が落ちないよう、すぎは1回にしましょう。

- ・フッ化物洗口（町では5歳の園児から中学3年生まで、園や学校で実施しています）
- ・歯医者さんでのフッ素塗布（歯医者さんで相談してください）
- ④ 定期的に歯科検診を受けましょう

歯医者さんは「治療」する場所ではありますが、「予防」する場所でもあります。定期的に受診し、いつまでも健康な歯を保ちましょう。

◆ 問い合わせ先

福祉保健課

保健担当

☎ 0748-526574

毎日の朝食を振り返ろう!!



6月は食育月間 毎月19日は食育の日



楽しく気軽に食育に取り組んでみませんか?

誰もが健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を実践し、おいしく楽しく食べることが大切です。毎日の朝食を振り返ることから食育に取り組んでみましょう。

朝食を毎日食べるといいことがたくさん!

① 食事の栄養バランス

穀類、野菜類、卵類などの食品の摂取量が多い。

たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミンB1、ビタミンB2などの栄養素の摂取量が多い。

② 良好な生活リズム

早寝、早起きの人が多い。

睡眠の質がよい人が多く、不眠傾向の人が少ない。

③ 心の健康

ストレスを感じていない人が多い。「イライラする」「集中できない」といった訴えが少なく、心の

状態を良好に保つことができる。

家族や友人について「大切に」「一緒にいて楽しい」などの肯定する気持ちが強い。

④ 学力・学習習慣や体力

学校の成績や学力テストの点数がよい。

学習時間が長い。

体力測定の結果がよい。

どんな朝食がいいの?



理想は、主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんですが、まずは主食、主菜をとることを心がけましょう。それも難しい場合は、果物や牛乳・乳製品など手軽なものでもよいので、何か口にするようにしましょう。

・主食、主菜、副菜って?

(主食)

ごはん、パン、麺、パスタなど

(主菜)

魚や肉、卵、大豆製品などの料理

(副菜)

野菜、きのこ、海藻、いもなどの料理



個人住民税の定額減税を実施します

賃金上昇が物価高に追い付いていない国民の負担を緩和するため、デフレ脱却の一時的な措置として、令和6年度の所得税および令和6年度の個人住民税について、特別税額控除(定額減税)が実施されることとなりました。

対象者

○前年の合計所得金額が1,805万円以下(給与収入のみの場合は、給与収入2,000万円以下に相当)で個人住民税所得割の納税義務者

※住民税が非課税の方や均等割・森林環境税のみ課税されている方は、定額減税の対象となりません。

減税額

○本人、配偶者を含む扶養親族1人につき1万円

※1 定額減税の対象となる方は、国内に住所を有する方に限ります。

※2 同一生計配偶者および扶養親族の判定は、原則、前年12月31日の現況によります。

※3 控除対象配偶者以外の同一生計配偶者の方がいる場合は、令和7年度の

個人住民税において1万円の定額減税が行われます。

〔例〕納税者、控除対象配偶者、扶養の子ども2人の場合の定額減税額
1万円(本人)＋3人×1万円＝4万円

定額減税後の徴収方法

○5月中旬に事業所に送付する特別徴収税額通知書(給与所得者)または、6月上旬に送付する納税通知書(事業所得者等や年金所得者)をご確認ください。

その他

○減税しきれない場合は、町から別途給付金(調整給付)のお知らせを送付します。給付金の詳細は内閣官房ホームページ「新たな経済に向けた給付金・定額減税一体措置」をご参照ください。

○所得税(国税)の定額減税の詳細は、国税庁ホームページ「定額減税特設サイト」をご参照ください。



◆問い合わせ先 福祉保健課 保健担当 ☎0748-526574

◆問い合わせ先 税務課 住民税担当 ☎0748-526570