

お子さんのむし歯予防のお話



「甘いものを控えましょう」というけど、それってどうして？

「甘いものばかり食べていると虫歯になる」と言いますが、それは本当なのでしょうか？

むし歯は「むし歯の原因菌」が、口の中の環境を酸性に変えてしまうことで起こります。生まれたばかりの赤ちゃんの口の中は無菌ですが、生まれてからさまざまな菌に感染し、むし歯の原因菌になります。菌は歯のはえはじめとともに増加して歯の表面につきます。そこに甘いものに含まれる糖が付くことで歯垢が形成されます。糖は口の中の環境を酸性に変化させてしまう力が強く、口の中が酸性に変わることによって歯が溶けていき、むし歯になってしまうのです。

むし歯予防の注意点について

①食事の仕方にも注意しましょう。

口の中は汚れた状態が続くことで、むし歯になりやすくなってしまいます。食事をダラダラ続けないよう、注意が必要です。

②おうちでの口のケアにも注意しましょう。

生えたとばかりの歯はむし歯になりやすいので必ず仕上げ磨きをしましょう。

寝ているときは口の動きが減り、唾液が少なくなる上、口の中の温度は細菌がもっとも繁殖しやすい環境です。食べた後、毎食の歯みがきが難しい場合には、就寝前は必ず歯みがきをしましょう。

③健診を受けましょう。

数か月に1度歯医者を受診し、口の中を清潔に保ったり、口の中の状況を調べることも、むし歯予防に効果的です。早い時期から歯医者を受診していれば、「痛いこと」「嫌なこと」をする場所だという抵抗感が少なくなるとも言われています。赤ちゃんは身近に世話をする大人から感染しますので、家族も定期的に歯医者を受診して、口の中を清潔に保つことが大切です。



○2歳児歯科健診のお知らせ○

歯科健診やブラッシング指導を通して、むし歯予防や生活習慣について見直していきましょう。

▶日 時＝3月7日(木) (受付：午後1時～2時45分)

▶場 所＝保健センター 検診ホール

▶対象者＝①平成28年10月1日～平成29年3月31日生まれのお子さま

②平成28年4月1日～平成28年9月30日生まれのうち、過去に一度も2歳児歯科健診を受けたことがないお子さま

※対象のお子さんには、個人通知をします。持ち物など、詳しくは通知をご覧ください。

▶問い合わせ先＝健康課 母子健康係 ☎569132

日用品、生活雑貨、作業用品、季節の商品、LPガス、灯油
暮しの店 **海老原善次商店**

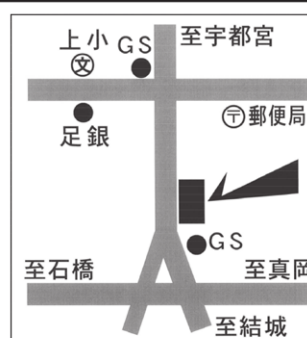
商品1個から配達します。
お気軽にご注文ください。 ☎ 0285-56-2065

ギャラリー &
多目的スペース

やねうら

ご利用を、随時受け付けています。
お気軽にお申し込みください。

上三川町上三川4879 FAX 0285-56-0390 URL <http://ebiharashouten.com/>



消費生活センターにご相談ください

消費豆知識 67

ドライブレコーダー

SDカードの異常で映像が記録されないことも



事例1

ドライブレコーダーは普通に作動していると思い、運転を続けていた。交通事故に遭い事故の様子を確認しようとしたが、ドライブレコーダーには何も映っていないことがわかった。

事例2

当て逃げ事故に遭い、警察からドライブレコーダーの映像提供を求められたが、5か月前から作動しておらず事故当時の映像が録画されていなかった。

事例3

ドライブレコーダーを取り付けたが、記録媒体（SDカード）の不良で録画されていなかった。

自動車のフロントガラスなどに取り付け、運転の様子を記録するドライブレコーダーで、事故やトラブル発生時に映像を確認したところ録画されていなかったということがあります。データの記録に用いられるSDカードは繰り返し使用の記録により劣化する消耗品です。SDカードの異常の検出や通知方法は、ドライブレコーダーにより異なるので、取扱説明書等を確認しましょう。

・映像は定期的に確認しましょう。

・SDカードは定期的にフォーマットしましょう。

・SDカードは消耗品なので、定期的に交換しましょう。

・目的や使用方法に合わせて商品を選択しましょう。

▼相談日時 月々金曜日（祝日・年末年始を除く）

午前9時～正午、午後1時～4時

▼相談場所 上三川町消費生活センター（役場3階）

▼相談専用電話番号 ☎(56)9153

納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！

国民年金保険料は社会保険料控除として、平成30年1月～12月中に納めた保険料の全額が控除の対象となります（過去の年度分や追納保険料なども含みます）。

また、ご自身の保険料だけでなく、配偶者やご家族（大学生のお子さんなど）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

平成30年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには年末調整や確定申告を行うときに、領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、国民年金保険料を納付された方には、日本年金機構本部から『社会保険料（国民年金保険料）控除証明書』が平成30年10月31日（9月下旬から10月上旬にかけてコンビニエンスストアで納付された方は、11月8日）に送付されていますので、申告書の提出の際には必ず添付してください。

なお、10月2日から12月31日までの間に、平成30年中にはじめて国民年金保険料を納付された方は平成31年2月4日に送付されます。紛失等により再発行が必要な際には、下記の年金加入者ダイヤルまたは年金事務所にお問い合わせください。

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方です。保険料は納め忘れのないようきちんと納めましょう。

○ねんきん加入者ダイヤル ☎0570(003)004

050から始まる電話でおかけになる場合は、☎03(6630)2525をご利用ください。

○宇都宮西年金事務所 ☎028(622)4281

▶問い合わせ先＝保険課 国保年金係 ☎(56)9134