



『秋 癒しの空間』

山来敬明さん 撮影場所：寺中彼岸花街道

『収穫の時』

岡本千恵子さん
撮影場所：小池



『彼岸花満開』

石川隆誠さん
撮影場所：寺中彼岸花街道

投稿は①氏名 ②住所 ③撮影場所 ④作品名を明記し mashikiphotography@gmail.com へ送信してください

11月8日は『いい歯の日』

皆さんは、いい歯と聞いてどんな歯をイメージしますか？むし歯のないきれいな歯、何でもかめる丈夫な歯、歯並びの良い歯、笑顔を輝かせてくれる白い歯など、さまざまだと思います。

人は食べて活力を得なければ行動を起こすことができず、良い考えも浮かびません。まずは食べる、かむ。そのために欠かせないのが、何でもかめる丈夫な歯。むし歯や歯周病を予防し、歯をより多く健康な状態で保つためには、歯磨きはもちろん、生活習慣や食習慣がとても重要です。

— 熊本県の子どものむし歯状況 —

※令和元年度の順位(熊本県健康福祉部健康局 健康づくり推進課)

1歳6カ月児の
むし歯有病者率

全国ワースト
1位

3歳児の
むし歯有病者率

全国ワースト
3位

子どもや孫が
歯科治療を経験
しなくてよい
習慣づくりを！



健康な歯を保つポイント

- 食事以外で食べる場合は時間を決める
つまみ食いが多く、あめをずっとなめている人は要注意。時間を決めて食べましょう。
- 砂糖入りの飲み物はほどほどに
水分補給は大事ですが、砂糖入りの飲み物は節度をもって。お茶や水で潤しましょう。
- おやつは自然の甘み
チョコレートなどのお菓子やジュースは控えめに。ふかしたイモやトウモロコシ、果物などがおすすめです。
- 寝る前の歯磨きを忘れずに
就寝前は必ず歯を磨きましょう。歯を磨いた後の飲食は避け、お茶や水の水分補給のみにしましょう。

健康保険課 健康増進係 ☎234-6123