

## 新型コロナでむし歯が悪化!?

新型コロナウイルス感染の影響により、みなさんに行動の制限が少なからずあると思います。歯科受診もそのひとつではないでしょうか。実際、歯科受診を控える方が多く、その結果、悪化してから受診する方が増加していると言われています。

### ■家族みんなでむし歯予防

むし歯はご存じのとおり、自然に治癒しませんので、治療を受けない限り進行していきます。大人は自分自身で、歯磨きの工夫やシュガーコントロール等のむし歯予防が行えますが、子どもはそうはいきません。子どものむし歯予防には、家族の手助けが必要です。

### ◎子どものむし歯を予防するには

#### ◆家族全員の口腔ケア

赤ちゃんは無菌状態で生まれてきます。子どものむし歯を防ぐにはまず、赤ちゃんにむし歯菌をうつさないように、妊娠中から家族全員がセルフケアや定期的な歯科受診を徹底し、口腔(こうくう)内を清潔に保つことが大切です。家族に未治療のむし歯をもつ方がいたら、早めに治療を受けると良いです。



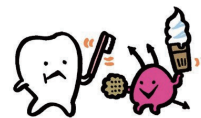
#### ◆適切なブラッシング

子どもの場合、1人では十分に磨けない部分もあるので、小学校4年生くらいまでは、必ず仕上げ磨きをしてあげてください。特に乳歯から永久歯へと生え変わる、6歳前後から12歳ごろは、歯並びが悪くブラッシングしにくい時期です。奥歯の溝や前歯のみがき残しなどに注意しながらむし歯の原因となる歯垢(しこう)をしっかり除去することが大切です。



#### ◆シュガーコントロール (おやつ・甘味の制限)

ポイントは、「**含まれる砂糖の量**」「**口に入れている時間**」「**歯にくっつきやすいか**」の3つです。市販のおやつを選ぶ際には、砂糖が入っているだけでなく、総合的に考えることが大切です。お孫さんや近所の子どもがかわいくて、ついお菓子を与えたいくなる気持ちもわかりますが、特別な日のご褒美にしてみたり、お子さんと親御さんがおやつについて約束ごとをしていないか等



の確認をしてみると良いかもしれません。

#### ◆6月4日~6月10日は「歯と口の健康週間」

ご自身の「歯と口の健康」について考えてみませんか?

高千穂町は、中学生以上において、むし歯を持つ方や歯周病の方の割合が非常に高い町です。

お口の健康は全身の健康につながりますので、定期的な歯科受診をおすすめします。自分のため、ご家族のためいつまでも健康・健口でいたいですね。



むし歯になりやすいおやつ	むし歯になりにくいおやつ
<input checked="" type="checkbox"/> 砂糖がたくさん入っているもの	<input checked="" type="checkbox"/> 砂糖が少ないもの
<input checked="" type="checkbox"/> 歯にくっつくもの、歯に詰まりやすいもの	<input checked="" type="checkbox"/> 甘いけど、歯にくっつきにくいもの
<input checked="" type="checkbox"/> 長い時間、口の中に入れておくもの	<input checked="" type="checkbox"/> よく噛んでたべるもの
キャンディ、チョコレート、ケーキ、ポテトチップス、キャラメル、ガムなど	くだもの、せんべい、ゼリー、すもも、チーズなど

## 国民年金保険料免除等の制度について

保険料を未納のままにしておくと、年金を受け取ることができない場合があります。収入の減少や失業などの経済的な理由により保険料を納めることができない場合は本人の申請により保険料を免除や猶予する制度があります。

### 制度のメリット

- 保険料を免除された期間は、老後年金を受け取る際に2分の1(税金分)受け取れます。
- 保険料免除等を受けた期間中に、けがや病気で障害や死亡といった不慮の事態が発生した場合、障害年金や遺族年金を受け取ることができます。

### 免除申請はお早めに

平成26年4月より、保険料の納付期限から2年を経過していない期間まで、さかのぼって免除等を申請できるようになりました。  
直近2年以内に保険料の未納期間がある人で、まだ免除申請が済んでいない場合は、早めの申請をお願いします。

### 申請について

- 申請期間** 7月1日から
- 対象期間** 令和3年7月~令和4年6月
- 申請に必要なもの**
  - ①基礎年金番号がわかるもの(年金手帳など)
  - ②認め印
  - ③失業者は雇用保険受給資格者証または離職票のコピー

申請は毎年必要ですが、全額免除または納付猶予に該当する人は、申請書に継続承認を記入することで翌年度以降の申請が不要となります。

### お便り ありがとうございます

広報係にお寄せいただいたお便りの一部をご紹介します。紙面の都合上、要約させていただく場合がありますのでご了承ください。

防災無線の声が変わり聞きにくいまたは聞き取れない。  
(複数の方から)

多くの町民の方々からご意見をいただきました。  
今回、防災行政無線のデジタル化工事に伴い、音声ソフトによる放送を導入しました。  
経緯としましては、デジタル化に伴う標準的な放送として音声ソフトが主流であることと、放送する職員の負担軽減がありました。  
機械による音声ですので、これまでの肉声での放送とは違い耳慣れないことが一番かと思われます。また、機械の仕様により音がこもることなどが原因として考えられます。  
現在、肉声の放送に戻しておりますが、みなさんの意見を踏まえながら、伝えるべきことがうまく伝えられる放送になるよう努めて参ります。  
(企画観光課)

郵便はがき

63円切手をお貼りください

8 8 2 1 1 9 2

### 高千穂町役場 企画観光課 行

ご住所 □□□□□□□□

電話番号 ( ) -

おなまえ

ペンネーム

※記入がない場合はイニシャルで表記させていただきます

点線に沿ってお切りください