

7月15日～8月14日の届出（敬称略）

●出生・転入・転居は14日以内に死亡は7日以内に届出を

## 結婚おめでとう

氏名	区名または出身地
細川 健	若宮
武居 美緒	諏訪市
折井 正樹	木之間
内山 久美子	安曇野市

## 出生おめでとう

氏名	父の名	母の名	区名
小林 慶彦	淳彦	瑞穂	信濃境
あめ雨宮 凜空	秀俊	奈美	瀬沢新田
ご五味 来	有美	貴	乙事
たけ武井 大河	健治	佐知子	富里
たけ武井 千河	〃	〃	〃
ほり堀内 淳太	貴博	尚子	富士見
や矢沢 庵	一徳	琴音	富士見

## おくやみ申し上げます

氏名	年齢	世帯主	区名
小林 玉恵	95歳	玉恵	御射山神戸
平出 秋子	82歳	清交	葛窪
細川 忠藏	90歳	忠藏	若宮
小池 かずゑ	95歳	久義	立沢
平出 貴重	75歳	貴重	田端
中山 勝	82歳	勝	机

※住民だよりは届出者の希望により掲載させていただきます。

さんには

◆地域包括支援センター  
☎62-8200

## 地域包括支援センターです

### 口腔ケアで健康生活

口は「食べる」、「呼吸する」、「話す」などの大切な役割を担っています。入れ歯の不具合や虫歯・歯周病などで口に問題が生じると、「物が食べられなくて低栄養状態になる」、「人前に出ることが嫌になり閉じこもり状態になる」など、全身の健康にも影響が出てきてしまう恐れがあります。

適切な口腔ケアや口の体操をして、口の健康を保ちましょう。



#### ★口腔ケアのポイント★

##### 【歯磨き】

歯や歯肉の病気の原因は磨き残しです。歯ブラシの毛先を歯にしっかりとあてて小刻みに動かし、軽い力で1本1本ていねいに磨きましょう。

##### 【うがい】

口腔内の食べ物のカスや汚れを洗い流すほかに、感染防止や口のりハビリにもなります。水かぬるま湯で十分ですが、抗菌作用のあるお茶や、市販の洗口剤などを利用してみるのも良いでしょう。

##### 【舌のケア】

舌の汚れは口臭の原因にもなるため、うがいの後にやわらかい歯ブラシなどでやさしくこすりましょう。

##### 【入れ歯の手入れ】

食事のたびに外して、専用ブラシや洗浄剤でキレイにしましょう。部分入れ歯の方は、外した後の自分の歯も磨くようにしましょう。

##### ★口の体操★

頬、舌、唇などの筋肉を鍛えると、噛む力や飲み込む力が向上し、唾液が出やすくなる、表情が若々しくなるなどの効果があります。

- 口を閉じたまま頬を膨らませたり、すぼめたりしましょう。
- 口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりしましょう。
- 舌を大きく出して、上下、左右に動かしましょう。
- 口を閉じて、口の中で舌を上下、左右に動かしましょう。（唇や頬を舌で押し出すように）

## 親と子の健康ガイド

# 9月

 (9月11日～10月10日)

### ◆健康診査・予防接種

事業名	対象児	期日	集合時間	会場
4ヵ月児健診	平成25年5月生まれ	9月27日(金)	午後1:00	保健センター
7ヵ月児健診	平成25年2月生まれ	10月1日(火)		
10ヵ月児健診	平成24年11月生まれ		午後1:40	
2歳児歯科健診	平成23年7月～8月生まれ	9月20日(金)	午後1:00	
B C G	生後5ヵ月～1歳未満のお子さん	10月4日(金)	午後1:30	
3種混合追加	7歳6ヵ月未満のお子さん	9月30日(月)	午後1:15～1:50 (受付)	
4種混合	生後3ヵ月～7歳6ヵ月未満のお子さん	10月2日(水)		

### ◆相談・教室

事業名	期日	受付時間	会場
乳幼児相談	9月25日(水)	午前9:30～10:30	保健センター

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134