

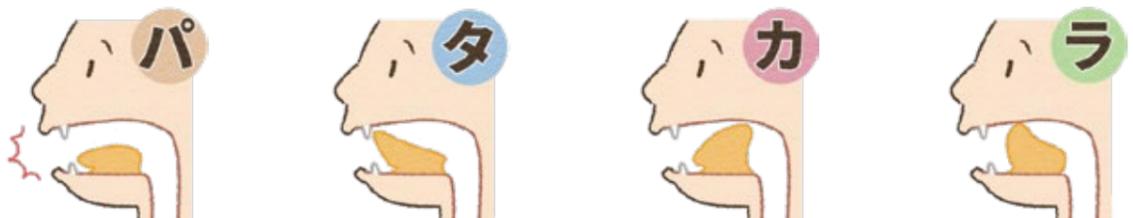
楽しく笑って幸せな高齢者になろう!

6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です

お口の健康のキーワードは **パタカラ**

高齢になってくると、「むせやすい」、「食べこぼしがある」、「奥歯でしっかりと噛めない」、「活舌が悪くなった」、「口が乾燥しやすい」といったお口の機能が衰えていく**オーラルフレイル**になりやすくなります。

いつまでもお口の健康を保ち、楽しく食事するために、ご家庭でできる**パタカラ体操**があります。パタカラ体操は、お口や頬、舌の筋力をアップすることで、唾液がよく出るようになり、舌が滑らかに動いて食べ物を飲み込みやすくなることに効果的です。ぜひ実践してみましょう!

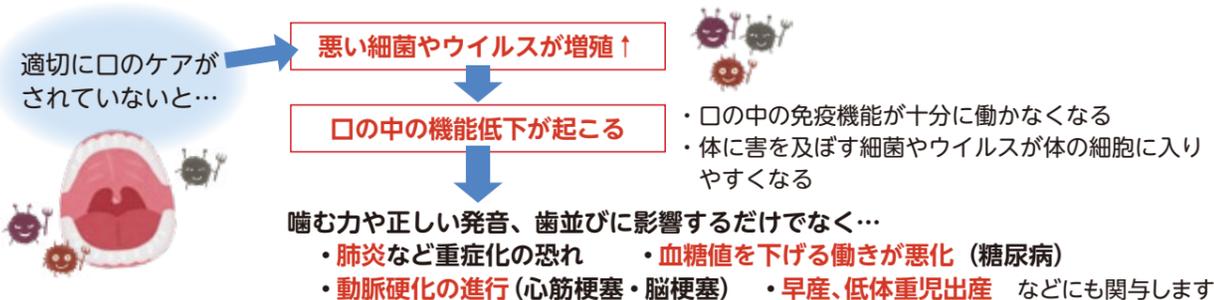


パ…唇をはじくように タ…舌先を上の前歯の裏につけるように カ…舌の奥を上あごの奥につけるように ラ…舌を丸めるように

各発音8回×2セット行いましょう!

【お問い合わせ】大槌町地域包括支援センター TEL 0193-42-8716

自分や家族の歯と口の健康について考えてみましょう



【歯と口の健康づくりに大切なこと】

- 1. 歯磨き+αで口の中をきれいにする。デンタルフロス(糸ようじ)、歯間ブラシ、マウスウォッシュ、入れ歯は入れ歯洗浄剤、舌ブラシを活用しましょう。お子様は仕上げ磨きでみがき残しをきれいにしきましょう。定期的な検診、虫歯は早期の治療でお口の健康を維持しましょう。
- 2. 生活習慣を見直す。おやつの時間と量を決めましょう。(だらだら食べは口の中が汚れた状態が続く常にお口の危険にさらされます)喫煙やストレスは歯周病のリスクです。
- 3. かむ力を維持する。かみ応えのあるものを食べましょう。良い姿勢でよくかんで、食べましょう。

健康福祉課 TEL 0193-42-8715

すくすく広場

健診・相談

6月の乳幼児相談・健診は下記のとおりです。面談でお子様
の成長を確認します。対象者には個別に通知します。

- 場 所 大槌町保健センター すこやかテラス
- 持ち物 母子健康手帳、アンケートなど

実施日	健診・相談	対象児
6月11日(火)	4歳6か月児相談	令和元年11月生まれ 令和元年12月生まれ
6月14日(金)	1歳6か月児健康診査	令和4年11月生まれ 令和4年12月生まれ
6月26日(水)	午前 4か月児相談	令和6年2月生まれ
	午後 7か月児相談	令和5年11月生まれ

大槌町子ども家庭センター TEL 0193-42-8715

すこやか育児相談

お子様の成長で気になっていることについて個別相談(予約制)を実施します。離乳食の進め方の悩み、体重が増えているか心配、落ち着きのない様子が気になる、子どもへの接し方などの悩みを、保健師や助産師、栄養士、社会福祉士などの専門職員に話してみませんか?

- 日 時 6月24日(月) ① 9:30～ ② 10:00～ ③ 10:30～ ④ 11:00～
- ※予約状況により、日時を調整する場合があります。他の時間帯を希望する場合はご相談ください。

- 場 所 大槌町保健センター すこやかテラス
 - 対 象 就学前のお子様とご家族 ※ご家族のみの相談可
 - 持ち物 母子健康手帳など
 - 予約締切 6月21日(金)
 - 予約方法 申し込みフォームまたは電話からご予約ください。
- 申し込みフォーム
- 大槌町子ども家庭センター TEL 0193-42-8715

産前産後サポート事業 大槌まんまるサロン

助産師、子育て経験のあるママスタッフが子育てに関するちょっとした疑問・質問と一緒に解決。出産前・出産後の体調の変化やおっぱいのケア方法について、助産師さんに相談できる機会です。

- 日時 ※予約制(定員になり次第締め切り)
- 6月27日(木) 午前 10:00～12:00(※10組)
- 午後① 14:00～14:45(※1組)
- 午後② 15:00～15:45(※1組)
- 場所 大槌町保健センター すこやかテラス
- 対象 大槌町に住んでいる①または②の人
- ①現在、妊娠中の人

②おおむね1歳までのお子さんを育てる母親とその家族

- 内容【午前の部】・ママ同士の交流
- ・お子さんの体重測定、母乳についての相談
- 【午後の部】・個別の相談
- 予約 電話およびメール 6月26日(水) 16:00まで
- NPO法人まんまるママいわて TEL 090-2981-1135
- メール: info@manmaru.org

子育て支援事業のお知らせ

下記の事業所では、未就園児、未就学児、保護者のためのさまざまな子育て支援事業を企画しています。内容や日時などの詳細は、QRコードから情報ページをご覧ください。

- 事業所 ・大槌町地域子育て支援センター「かりん」
- ・つつみ子育て支援センター「てくてく」
- ・おさなご幼稚園子育て支援事業「カンガルークラブ」
- ・認定こども園 みどり幼稚園
- ・吉里吉里保育園
- 内容 ・園庭の開放 ・親子参加型企画
- ・パパ、ママのための企画 など



情報ページ

すくすく赤ちゃん

このコーナーでは、町内の1歳前後の赤ちゃんを紹介しています。



あべ しょうり 阿部 翔吏くん
令和5年2月10日生
ニコニコ翔ちゃん☺
食べるの大好き!
(家族代表者名: 阿部 海翔)



たかはし はるき 高橋 暖生くん
令和5年2月21日生
1歳になり、ますます活発に動き回るようになりました。
(家族代表者名: 高橋 真吾)



くろさわ ひかり 黒沢 光ちゃん
令和5年3月6日生
お兄ちゃん大好きな元気いっぱいの女の子です☆
(家族代表者名: 黒沢 司)