

**Population** 人のうごき (福智町の人口)

●人口 23,389人  
 前月比 -46人  
 前年比 -344人  
 男性 11,110人  
 女性 12,279人  
 転入 44人・転出 81人  
 出生 15人・死亡 24人  
 ●世帯 11,163世帯  
 前月比 -6世帯  
 前年比 -4世帯  
 ※平成29年4月末現在(住民基本台帳人口)



お亡くなりになったみなさんのご冥福を、心よりお祈り申し上げます。福智町長・福智町議会議長  
 弔電はひかえさせていただきます

**Tax** おさめて安心 (税の納期限)

●町県民税 [1期] 6月30日 金

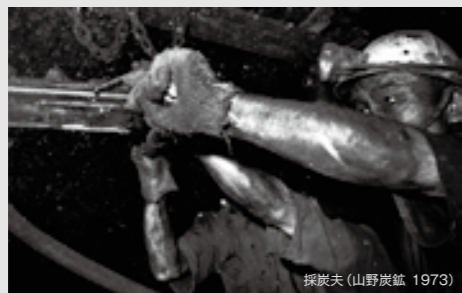
**Event** チクホー net (近隣の催し)

【香春町】第8回 香春町たくみ祭り  
 6月18日 日 9:30~16:00 入場無料  
 (香春町民センター)

さまざまな分野の匠が作品展示やワークショップを行います。そば打ち名人による公開昇段審査会など各種イベントも開催。園知恵と技の会事務局 ☎090-2969-4655

【嘉麻市】坑内現場の貴重な写真群  
 筑豊・最後の抗夫たち  
 6月1日 日 ~ 7月17日 日  
 (嘉麻市立 織田廣喜美術館)

山野炭鉱(現嘉麻市)の現場最前線を記録した写真展。6月4日 日には2人の撮影者によるトークイベントも開催され、不可能とされていた坑内現場を捉えた撮影時のエピソードなどを語ります。入場無料  
 園織田廣喜美術館 ☎0948-62-5173



↑3人の写真家による約100点の貴重な写真が展示され、当時の炭鉱現場のありのままの姿をお伝えます。

Medical health

保健の掲示板

6月16日から7月15日までの保健事業日程

- 6月28日 水 【7~8か月児健診】  
 7~8か月児を対象(個人通知します)  
 [会場] コスモス保健センター [受付] 13:00~14:00
  - 6月30日 金 【健康相談】  
 健診結果や介護など相談希望者を対象  
 [会場] コスモス保健センター [受付] 13:30~15:30
  - 7月5日 水 【1歳6か月児健診】  
 身体計測・育児相談・栄養相談などの希望者を対象  
 [会場] コスモス保健センター [受付] 13:00~14:00
  - 7月7日 金 【健康相談】  
 健診結果や介護など相談希望者を対象  
 [会場] コスモス保健センター [受付] 13:30~15:30
  - 7月11日 火 【よちよち相談】  
 身体計測・育児相談・栄養相談などの希望者を対象  
 [会場] コスモス保健センター [受付] 13:45~15:30
  - 7月12日 水 【4~5か月児健診】  
 4~5か月児を対象(個人通知します)  
 [会場] コスモス保健センター [受付] 13:00~14:00  
 ※金田・方城地区での健康相談をご希望の場合は、コスモス保健センターにお問い合わせください。
- ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

Blood donation

【献血への協力募集。救われる生命があります。】  
**愛の献血にご協力をお願いします。**

血液はまだ人口で作ることができません。皆さんの元気を少し分けて頂くだけで、救われる生命があります。身近にできるボランティア「愛の献血」にご協力ください。

日時▶ 6月27日 火 10:00~11:30  
 12:30~16:00

場所▶ 福智町役場 本庁ロビー

対象▶ 男女ともに体重 50kg 以上で  
 男性 17歳~69歳  
 女性 18歳~69歳の健康な人  
 ※65歳以上の場合は、60~64歳の間に献血をしたことがある人

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

お口の中から健康づくり

6月4日 日 ~ 6月10日 日 は「歯と口の健康週間」。  
 この機会に歯にやさしい生活習慣へと見直してみませんか?

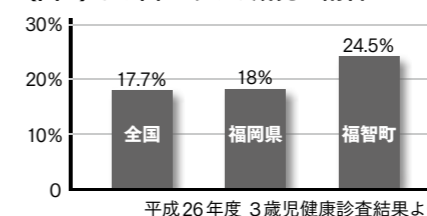


保健師  
 だより  
 No.109

歯と口の健康づくりは子どもの時から — 福智町の子どもの歯科健診結果から —

福智町の「むし歯のある3歳児の割合」(図1)は、24.5%で福岡県・全国と比べて高く、「12歳児の1人あたり平均むし歯数」(図2)は、2.1本で全国・福岡県平均と比べて多いことがわかりました。

(図1) むし歯のある3歳児の割合



(図2) 12歳児1人あたり平均むし歯本数



乳歯がむし歯になると、永久歯の歯並びにも悪影響を与えます。乳幼児期は生活習慣の基礎が作られる大切な時期。歯に良い生活習慣を身につけることは、将来も健康に過ごすことや家族みんなが元気で過ごせることにもつながります。

むし歯・歯周病を予防するポイント

むし歯や歯周病になると、美味しく食べられないだけでなく、体力や免疫力が落ちて様々な病気や症状を引き起こします。また、日本人が歯を失う原因の大半がむし歯と歯周病です。乳幼児期から家族みんなて歯と口の健康づくりを続けましょう。

01 食べたら歯みがき

むし歯や歯周病の原因は歯垢です。歯垢は、口に残った食べかすが歯の表面につき細菌が増えたもの。うがいで取り除けないので「食べたら歯みがき」を習慣にしましょう。睡眠中は唾液の分泌が少なくなり、細菌が増えやすいので寝る前の歯みがきも加えると理想的。1日1回は時間をかけてみがきましょう。



02 歯ごたえのあるものをよくかんで食べる

食材を大きめに切ったり、かみごたえのある根菜類や小魚を取り入れると唾液の分泌が高まります。唾液には消化吸収を高め、歯の汚れを洗い流す効果があります。

03 定期的に歯科検診に行こう

歯医者さんは痛いときに行く所...とっていませんか? 自覚症状がなくても定期的にチェックしてもらうことで健康な状態が維持でき、正しい歯みがき指導も受けられます。

04 おやつを上手に選ぼう

甘いもの好きや間食の回数が多い人は、むし歯や歯周病になりやすくなります。上手に選んで、だらだら食べないようにしましょう。



むし歯になりやすいおやつ

砂糖を多く含むもの・口の中に長時間入っているもの(あめやガム)・歯につきやすいもの(ケーキ、スナック菓子、クッキー、だんごなど)は、むし歯になる危険性が高くなります。

知っていますか? 砂糖の量 ※スティックシュガー1本 = 3g

- あめ2個(砂糖8g) 2.6本
- 板チョコ1枚(砂糖25.9g) 8.6本
- ショートケーキ(砂糖28.8g) 9.6本
- アイスクリーム(砂糖25g) 8.3本
- 炭酸飲料 500ml(砂糖56.5g) 18.8本
- イオン飲料 500ml(砂糖31g) 10.3本
- 乳酸菌飲料 1本 65ml(砂糖11g) 3.7本
- 栄養ドリンク 1本 100ml(砂糖15g) 5本

むし歯になりにくいおやつ

砂糖を含まず自然の糖分で食べかすが残りにくいもの。例: おにぎり、いも、とうもろこし、せんべい、果物、チーズなど。

