

=危険を感じたら早めに避難しましょう=

土砂災害を最小限に抑えるために、一人ひとりが気象情報に注意して、早めに避難することが大切です。



1時間に20ミリ以上、または降り始めてから100ミリ以上の降雨量になったら注意が必要です。



日頃から家族全員で、避難場所や避難する道順を決めておきましょう。

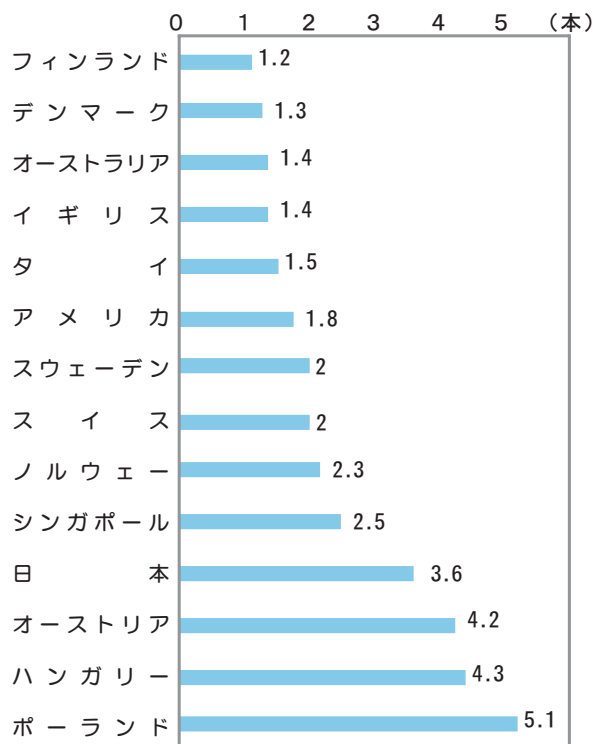
避難場所

中央公民館	大崎第一中学校
大崎小学校	野方小学校
保健センター	野方改善センター
研修センター	立小野小学校
老人福祉センター	持留改善センター
大崎中学校	持留小学校
菱田中学校	大丸小学校
菱田小学校	大丸コミュニティセンター
菱田改善センター	中沖小学校
大崎町教育集会所	中沖地区公民館



歯科衛生士だより

12歳児のむし歯の数(1995年WHO)



日本は後進国!?

これ、何のことか分かりますか。実は、むし歯のことなんです。左の棒グラフを見てください。

この棒グラフは、1995年に世界保健機関(WHO)がまとめたものです。

日本は先進国だと言われていますが、口の中に関していえば、後進国といってもいいでしょう。

このように、世界各国に比べ、日本人はむし歯が非常に多いようです。予防法は次のとおりです。

1. プラークコントロール

……歯ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)による歯口清掃

2. 甘味食品の制限

……飲食回数の制限, だらだら食べる制限

3. フッ素の利用……年3, 4回, フッ化物の歯面塗布

4. 歯科医院での定期健診 ……年に数回の歯みがき指導やフッ素塗布

かかりつけの歯科医院で定期的に健診を受けると、上記の1から3までの総合的な指導を受けることができます。

また、むし歯のリスク判定(むし歯になりやすいかどうかを判定)をしてもらうと、自分や子どもの口の中の状態がわかるのでお勧めです。