



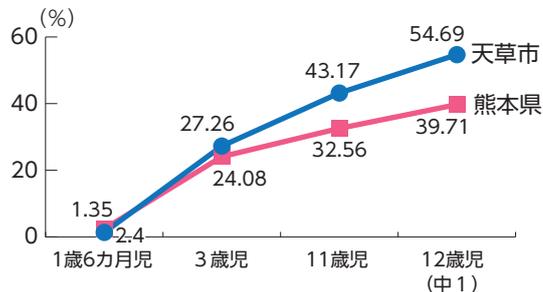
家族で守る 子どもの歯



熊本県は、全国でもむし歯が多い県の1つです。その県内で天草市はむし歯の子が多く、市の中学生の半数以上がむし歯を持っています（グラフ参照）。

むし歯は、歯が生えて間もない時期からの予防が大切で、家族みんなで取り組むことが重要です。

■H28年度 むし歯有病率



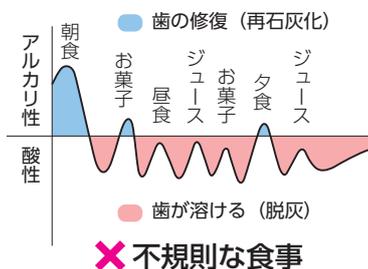
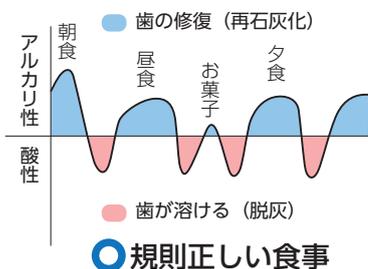
むし歯になると・・・

- 自分の歯でおいしくご飯が食べられなくなる。
- 食べ物がしっかり噛めず、「顎」が小さくなって歯並びに影響が出る。
- 歯が無くなると上手に発音ができなくなる。



“だらだら食べ”で歯が溶ける？

むし歯は、歯磨きと規則正しい食生活で予防できます。おやつも含めて食事は、時間と量を決めて食べましょう。



砂糖を多く含むもの、あめやガムなど口の中で長く味を楽しむような食べ物はむし歯の危険性が高くなります。

やってみよう！ / 今日から始める 認知症予防

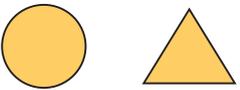
2つの作業を行うデュアルタスク(二重課題)。今回は「数字」を使った課題に挑戦してみましょう。
②では否定形で質問していますが、ここでも脳を使います。

脳トレ デュアルタスク運動(数字編)

①次の数字を覚えてください。覚えたら隠してください。



②質問します。
下の図を見て、「丸は三角の左側でない」・・・はい？ いいえ？



③さて、先ほど覚えた数字は？

協力：(一社)熊本県作業療法士会天草ブロック