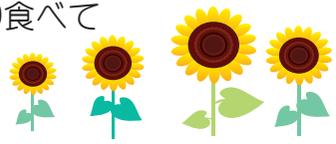


旬の野菜を食べよう

夏野菜と聞き、何を思い浮かべますか？ ピーマン、なす、トマト、とうもろこしと夏野菜には濃い色の野菜が多いです。太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜は色が濃く、そして栄養価が高いです。暑さで食欲も落ちがちですが、色鮮やかな夏野菜は食欲を刺激してくれます。しっかり食べて暑い毎日でも元気に過ごしましょう。



現物給付が小学生まで拡大

8月より現物給付の対象が現在の「乳幼児」「妊婦」から「小学生」まで拡大されます。

手続き後に各市町村から発行される「医療費受給者証」を受付時にご提示ください。特に、初診時や更新時にはお忘れのないようお願いいたします。

消費税引き上げのお知らせ

10月1日より消費税が8%から10%に引き上げとなります。

当院でも、10月より前にご契約を頂いていた場合でもお支払いが10月以降になる場合は、消費税10%にて頂くこととなります。

なお、消費税がかかるのは、「**自費の治療**」と「**物品**」に関してのみであり、今まで通り**保険診療**に関しては一切消費税はかかりません。



8月休診日

- 1日(木) 午後休診
- 8日(木) 午後休診
- 13日(火) 休診
- 14日(水) 休診
- 15日(木) 休診
- 22日(木) 午後休診
- 29日(木) 午後休診



9月休診日

- 5日(木) 午後休診
- 12日(木) 午後休診
- 19日(木) 午後休診
- 26日(木) 午後休診



予定は変更になる場合がございます。HPにも掲載しておりますので、そちらでもご確認ください。

乳歯が生えてくる8ヵ月頃が歯みがきのスタートです。まずは歯ブラシに慣れることが大事です。スプーンなどを自分で使えるようになったら子ども自身に歯ブラシを持たせてみましょう。この時期は口に入れていなくても自分で歯みがきをさせる事が大事です。歯みがきをしている間は見守り、終わったら褒めましょう。親が歯みがきをしている姿を見せると子どももマネしようと興味を待ちます。

10歳くらいまでは仕上げ磨きをしましょう。このときの歯ブラシは仕上げ磨き用の歯ブラシを使いえんぴつ持ちをします。お子さんが小さいうちは仰向けに寝かせて磨きましょう。

歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間にきちんと当てます。そして、上下左右の奥歯の咬み合わせの溝の部分と上の前歯は、むし歯になりやすいので気を付けましょう。磨く強さは、歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で、5~10mmの幅を目安に小刻みに動かして、1~2本ずつ磨きましょう。

むし歯になりやすい箇所



プロが教える！仕上げ磨きのコツ★



上唇と歯ぐきをつないでいるスジの部分に歯ブラシが当たると子どもが痛み歯磨きを嫌う原因にもなります。歯ブラシを持っていない方の人差し指でスジの部分をガードして仕上げ磨きをしましょう。



乳歯は、永久歯に比べて酸に弱く表面のエナメル質も薄く柔らかいのでむし歯になってしまうと進行が早く、あっという間に神経まで達してしまいます。日頃から口元を触られることに慣れていないと歯磨きも嫌がりにくくなります。

6月25日に笹間保育園で歯磨き指導を行いました。衛生士の説明の後、実際に親御さんにお子さんの仕上げ磨きを行っていただきました。日頃困っていたこともあったようで様々な質問が出ました。今回のしんぶんでも仕上げ磨きの参考になって頂けると幸いです。

