**11月8日は「いい歯の日」めざせ大崎むし歯ゼロ！**

　いつまでもおいしく楽しく食事をとり、健康寿命を延ばすためには、歯の健康を維持する習慣が大切です。いい歯の日を機会に、皆さんも歯と口の健康について考えてみませんか。

問い合わせ　健康推進課成人保健担当　23-5311

**メタボリック・ドミノを食い止めよう！**

　歯と全身の健康は結びつきが強く、むし歯や歯周病で歯が悪いと、さまざまな病気を連鎖的に引き起こします。

　また、メタボリックシンドローム（肥満からの糖尿病、高血圧、脂質異常症）の状態から、食を含めた生活習慣を改善しようとした時に、むし歯や歯周病があると、きちんとした食生活に改めることができません。

　むし歯などを予防し、規則正しい生活習慣を身につけることが、メタボリックシンドロームの予防、健康寿命の延伸につながります。

　市では、妊婦歯科健診や成人歯科健診の対象年齢の拡大など、さまざまな事業を行っています。

もし、歯の健康に自信が無くても、恥ずかしいことはありません。自分の健康のためです。生涯にわたり健康な身体と歯でいられるよう、歯科を受診してみませんか。

※メタボリック・ドミノとは、メタボリックシンドローム（肥満が引き起こす糖尿病や高血圧など）が、ドミノ倒しのように進行することをいいます。

**笑顔輝く大崎っ子をめざして**

　市内の公立保育所、子育て支援総合施設では、平成26年度から県のモデル事業として「フッ化物洗口」を行っています。フッ化物洗口を行うことで、むし歯予防効果が期待できることに加え、歯磨きや食習慣の改善にもつながります。

　保育所などでは、子どもたちが給食を食べた後に、歯磨きをしてからフッ化物洗口液で「ブクブク」うがいを行っています。

　この取り組みは、単にむし歯を減らすだけでなく、食べたら歯を磨く、うがいをする習慣が身に付き、子どもたち自らがむし歯予防に取り組めることを目指しています。

　先進的に取り組んでいる地域では、口の周りの筋肉が鍛えられることで、発音が改善したり、鼻での呼吸が促されるなど、むし歯予防以外にも良い報告があります。