

こんな間食はむし歯になりやすい

むし歯

仕事や家事の合間の間食は、いい気分転換やエネルギー補給になります。しかし、ダラダラ食べたり長い時間歯磨きをしないのはむし歯の原因に。毎日のちょっとした行動を振り返り、むし歯の予防を心がけましょう。

口が寂しく
常にあめや
キャラメルなどを
食べている



キシリトール入りのガムにする

スポーツドリンクや
加糖の紅茶・
コーヒーなど、
いつも甘い飲みもの
を飲んでいる



常飲する飲みものは、水やお茶、
無糖の紅茶やコーヒーなどに

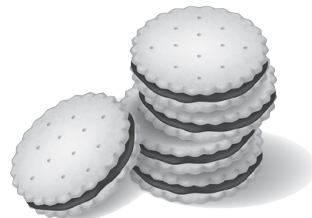
間食で、
クッキーなどの
甘いお菓子を
食べるが多い



食べたらずぐ歯磨きをする

間食で気をつけたいこと

- ◆キャラメルなど、歯にくっつきやすいものを避ける
- ◆あめをなめたり、加糖の飲みものを常飲したり、糖分が口の中に長時間残るものを避ける
- ◆クッキーなど、歯の溝や隙間に詰まりやすいものを避ける
- ◆食べものを食べたらず、できるだけすぐに歯磨きをする



さらに

就寝前の歯磨きは必ず!

就寝中は、口の中の細菌がもっとも増えやすくなります。就寝前の歯磨きは、忘れずに行いましょう。



お知らせ

白石宗大議員退職による補欠選挙が実施されて、中新井肇氏（株式会社ProVision 上席執行役員 技術統括部長）が当選し、平成30年8月27日就任しました。任期は前議員の残り任期である平成33年4月15日までです。

事業概要 (平成30年9月末現在)

事業所数



9事業所

被保険者数



男 2,085人
女 1,235人
計 3,320人

平均標準報酬月額



男 368,648円
女 272,450円
平均 332,864円

被扶養者数



1,293人
1人当たり扶養率
0.39人

介護保険第2号被保険者数



1,006人