

～こども・みらい通信～

「みんなの歯とお口の健康を守ろう」⑤

乳歯をむし歯から守るために（1～3歳頃の口腔ケア）

1日1回は保護者がみがいてあげる習慣を

生後7～8ヵ月頃から生え始めた乳歯は、1歳半頃には上下の前歯12本と奥歯4本も生え始めます。1日1回、寝る前に保護者が歯をみがいてあげる習慣をつけましょう。3歳頃に歯は20本生え揃います。この頃からお子さんに歯ブラシを持たせる習慣をつけますが、仕上げみがきは保護者が必ず行います。

〈効果的な歯みがきのポイント〉

- ①むし歯は夜つくられやすいので、寝る前はしっかりみがく。
- ②汚れがたまりやすい歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、奥歯のみぞをていねいにみがく。
- ③歯ブラシはなるべく毛の短い小さめのものを選ぶ。
- ④歯と歯の間はデンタルフロスで汚れを落とす。



：もちろん歯みがきの習慣だけではなく、食習慣も大きな影響を与えます。寝かしつけのために哺乳瓶でミルクやスポーツドリンク等を与えたり、一日に何度もお菓子類を食べさせるのは避けましょう。

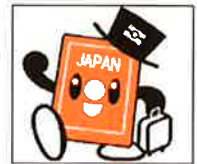
フッ化物の利用

むし歯予防には強い歯を作ることも大切です。歯みがきだけで完全に汚れを落とし切ることは難しく、ていねいにみがいていてもむし歯になってしまうことがあるため、現在はフッ化物の利用も勧められています。フッ化物は歯の質を強くし、むし歯になりにくくします。フッ化物利用にはいくつかの方法がありますが、フッ素塗布は1歳頃から受けられるので早期の虫歯予防に役立ちます。定期的に塗布する必要がありますので歯科医師や歯科衛生士に相談しましょう。読谷村の1～4歳児を対象とした健診でもフッ素塗布を行っています。上手にうがいができるようになったらフッ化物でうがいをする方法も可能です。

お問い合わせ：読谷村役場 1階こども未来課 ☎982-9240

読谷村で旅券(パスポート)の申請ができます！

読谷村に住民登録されている方、居所がある方が対象になります。
必要書類をお持ちの上、読谷村役場住民年金課までお越しください。



必要な書類

- 1、一般旅券申請書 10年旅券または、5年旅券の申請が出来ます。
(20歳未満の方は5年旅券のみの申請になります)
- 2、戸籍謄本(抄本) 同一戸籍内にある2人以上の方が同時に申請される場合は、戸籍謄本1通で
(発行から6ヶ月以内のもの) 共用することが出来ます。(20歳未満の方は戸籍謄本が必要です)
- 3、写 真 6ヶ月以内に申請者のみ撮影されたもの。(正面、上半身無帽、無背景のもの)。
縦4.5cm横3.5cm縁無しの写真であること。
- 4、本人確認の書類 原本で現に有効なものに限ります。(コピー不可)
A 顔写真付の本人確認ができるもの(日本国旅券、運転免許証等)
B 顔写真付でない場合は、2つ提示してください。(健康保険証、年金手帳等)
- 5、前回取得した旅券(パスポート) 有効期限内に旅券を切り替える場合(残存有効期限が1年未満)は、
有効旅券の提出がないと申請できません。

※ 身元確認のために印鑑登録証明証を使用する場合は、その登録印鑑もお持ち下さい。

※ 外国式表記をご希望の方は外国の公的機関が発行したスペルの確認できる書類が必要です。(IDカード等)

※ 旅券のお渡しは申請から約2週間ほどかかります。(手数料は受け取り時に必要です。)

※ 発給手数料 10年旅券16,000円 5年旅券11,000円 12歳未満6,000円
(印紙・県証紙) 14,000円+2,000円 9,000円+2,000円 4,000円+2,000円

お問い合わせ 読谷村役場 1階住民年金課 ☎982-9207