

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です

歯・口の健康は生活の質の向上につながります。乳歯のむし歯は永久歯に影響を与えるため、幼児期からのむし歯予防がとて重要になります。

乳歯は永久歯に比べてむし歯になりやすい！

乳歯は永久歯よりも歯のエナメル質が薄く柔らかいことや幼児は自分で十分に歯磨きができないこと、間食が多いことなど多くの要因が重なり合っむし歯ができてしまいます。

乳歯のむし歯の特徴

- ①色が白く、見た目での変化がわかりにくい
永久歯のむし歯は、茶色や黒色に変化するため、見た目でもわかりやすい。
- ②痛みが分かりにくい
永久歯の場合、むし歯が進行すると痛みが発生しやすい。幼児は痛みの感覚が十分に発達していないため、痛みに気づきにくい。
- ③神経までの到達が早い
乳歯を形成しているエナメル質は、永久歯に比べ薄く柔らかい。そのため、むし歯になるとエナメル質が溶かされ、すぐに神経に到達してしまう。



図1 乳歯の構造
画像提供：日本歯科医師会

むし歯を予防するためには

1 仕上げ磨きをしよう

小学校高学年ごろまで保護者による仕上げ磨きを推奨しています。フロスを併用することで細かい部分の汚れを除去することができます。また、フッ化物配合歯磨き剤を活用しましょう。

フッ化物配合歯磨き剤の使用目安

年齢	米粒程度 (1~2mm程度)	グリーンピース程度 (5mm程度)	1.5cm~2.0cm程度
0~2歳	米粒程度 (1~2mm程度)	グリーンピース程度 (5mm程度)	1.5cm~2.0cm程度
3~5歳			
6歳~成人			

フッ化物の働き
・歯の質を丈夫にする
・歯を修復する
・口の中の細菌の動きを弱める

2 歯科医院に行こう

1歳の誕生日をめどに年に2~4回、歯科医院に行きましょう。むし歯のチェックだけでなく、フッ化物を塗布してもらうことで、強い歯を作ることができます。乳歯のむし歯は気づかない間に進行することもあります。早期に発見し、治療することが大切です。

3 規則正しい食生活にしよう

お菓子やジュースはだらだら食べずに決まった時間に食べましょう。また、糖分の取りすぎに注意しましょう。

~仕上げ磨きのポイント~ 寝かせ磨きがおすすめ！

●歯ブラシは鉛筆もちで1本ずつくるくると小刻みに磨く



●歯茎を傷つけない力は150~200g

●上唇の裏の筋(下図)は当たると痛いので、人さし指でガードしましょう



特に歯と歯の間や奥歯の溝にむし歯がでやすいです！



健康づくり課 母子保健係 ☎(27)4428

令和7年度の国民年金保険料免除申請は7月1日から受付を開始します

令和7年度分は令和7年7月分から令和8年6月分までの期間を対象に審査が行われます。継続申請に該当する人以外は、毎年申請が必要です。

■国民年金保険料の免除制度とは

国民年金保険料は毎月納める必要がありますが、収入の減少や失業等で保険料を納められなくなることもあります。しかし、保険料を未納のままにしておくと、将来の年金(老齢年金)や障害年金、遺族年金を受け取れない場合があります。

そのような状況を防ぐため、申請により保険料を「全額免除」または「一部免除」する制度です。

なお、申請日から2年1カ月前の月分まで遡及して申請することができます。

【免除が承認された場合の保険料額】	令和7年度
保険料額(月額)	17,510円
全額免除	0円
4分の3免除	4,380円
半額免除	8,760円
4分の1免除	13,130円

■免除申請および納付猶予の継続申請

免除申請の金額免除および納付猶予に該当した人で申請時に翌年度以降も継続して全額免除と納付猶予の申請希望を申し出ること、継続申請の審査(継続審査)が行われます。

■追納制度

免除を受けた期間や納付猶予期間と学生納付特例期間の保険料は、10年までさかのぼり納めることができます。年金額を満額に近づけるために、生活に余裕ができたときは納めるようにしましょう。

ただし、免除や納付猶予期間と学生納付特例期間の承認された期間の翌年度から起算して3年度目以降は、当時の保険料に加算額がつきます。

(注)追納は免除を受けた期間の古い月から順に納めることになっています。ただし、免除期間と納付猶予期間、学生納付特例期間の両方がある場合は、どちらを先に納めるか、選択することができます。

それぞれの制度の詳細な内容は、年金手帳など基礎年金番号がわかるものを用意して、熊本東年金事務所にお問い合わせいただくか、年金相談(予約制)をご利用ください。

産前産後期間の国民年金保険料が免除できます！

対象者	「国民年金第1号被保険者」で出産日が平成31年2月1日以降の人 ※一般的な免除とは違い、世帯の所得に関係なく対象になります。
届出時期	出産予定日の6カ月前から
免除期間	出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間の国民年金保険料が免除されます。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日が出産日が属する月の3カ月前から6カ月間の国民年金保険料が免除されます。

市民保険課 国保年金係 ☎(27)3312
熊本東年金事務所 ☎096(367)2503

広告

正社員募集

事務所総合職
一般事務・現場管理等の業務

月額 250,000~300,000円

就業時間 8:00~17:00(休憩1時間) 休日 日、祝日、その他(年間休日122日)

試用期間 3か月(3か月は賃金決定額の1万円減額。)

年齢 40歳以下(長期勤務によるキャリア形成のため)

条件 短大卒以上、普通自動車運転免許 必須、時間外労働あり(月平均20時間)

待遇 社会保険完備(雇用・労災・健康・厚生)、通勤手当(規定あり)、住宅手当、家族手当、昇給年1回、賞与年2回、退職金制度、再雇用制度(上限65歳まで)、車通勤可

選考方法 書類選考、面接(予定1回)、筆記試験

職場見学も可!

大阪製鐵グループ
西鋼物流株式会社

熊本県宇土市境目町300
(大阪製鐵株式会社西日本熊本工場内) ☎0964-22-3404 担当:総務部

広報うとへの広告については、販売代理店の株式会社ウィット(☎072(668)3275)へ。*広告内容などは本市が推奨するものではありません。