



### ★すべてのワクチン接種の実施は、9月30日(金)で終了予定です★

#### 4回目接種情報

7/14 岸田首相会見より【速報】  
『すべての医療従事者や高齢者施設の従事者に対象拡大することを表明。15日から準備を始め、来週以降、速やかに接種を進める』  
対応については町ホームページをご確認ください。

#### 接種券発送スケジュール

3回目接種日	4回目接種券発送日
3月31日(木)までの方	発送済
4月30日(土)までの方	8月上旬予定

接種券が届かない方はご連絡ください。

#### 集団接種(8、9月の予定)

ワクチン：モデルナ 会場：保健センター	予約方法
8月7日(日) 9時～12時 (予約は11時45分まで)	インターネット (6歳以上の方のみ) または、 コールセンター
8月21日(日) 13時～16時30分 (予約は16時15分まで)	
9月4日(日)	

集団接種の他にも、町内医療機関での個別接種や寝たきり等の理由の方は、医師や看護師が自宅に伺う訪問接種も実施しています。

#### 1～3回目接種情報

接種年齢	ワクチンの種類(町で取扱のもの)と接種回数	予約方法
5～11歳	小児ファイザー 1、2回目	コールセンターのみ
12～17歳	ファイザー 1、2、3回目	
18歳以上	モデルナ、ファイザー 1、2、3回目	

#### 3回目接種がまだお済みでない方へ 3回目接種をご検討ください。

・3回目接種により、オミクロン株に対する▶感染予防効果▶発症予防効果▶入院予防効果が回復します。

#### 18歳以上の3回目接種も コールセンターで受付中!

最新情報は町ホームページをご確認ください。



☎・予約 コールセンター (☎0120-616-245)  
全日9時～16時45分

今回はお口の役割について、お話しします。  
新型コロナウイルスが流行して、日常でマスクが欠かせなくなり、覆われたお口はどんな事をしているのでしょうか。食べる、飲む、吐き出す、味わう、呼吸する、声を出す(話す、歌う)、表情を作る、などが考えられます。  
ここで、食べることについて考えてみましょう。  
①前歯でかじりとり、または箸などで口に入れる。  
②唇を閉じてこぼさないようにする。  
③下あごが動いて歯と歯がかみ合わさる。  
④同時に舌や頬も一緒に動いて食べ物を歯の上になまめくせる。  
⑤唾液と混ぜ合わせて咀嚼が円滑にいくようにする。  
⑥食べ物が小さく柔らかくなる。とゴックンと飲み込む。  
食べるといっても、口に食べ物を入れてから飲み込むまでに首から上の筋肉をたくさん使っています。

かかると、鎌倉時代は約2600回、弥生時代は約4000回と言われています。(よく噛んで食べる忘れられた究極の健康法 齊藤滋著「参照」)  
小さな頃から適切に噛むことで顎の骨は正常に発達し、不正咬合や顎関節症なども防ぐことが出来ます。また、たくさん噛むことで唾液が多く出ます。その唾液は消化を助け、滑舌を促し抗菌殺菌作用もあると言われています。さらにお口の中を清潔に保ち、歯周病やむし歯を予防してくれます。しっかり噛むことが、お口の中や全身の健康につながります。  
**噛む回数をUPさせるコツ**  
●よく噛んで食べる『一口30回』を目安に。  
●歯ごたえのある食材を取り入れる。  
●一口の量を少なめに、出来れば前歯でかじり取る。  
●急がずゆっくりと食事をする。この様にいつもの食事を少し変えてみるだけで、噛む回数を増やすことが出来ます。  
時間のとれる夕食から試してみたいかがでしょうか?また、最初の数口だけでも意識してしっかり噛んでみましょう!  
☎スポーツ健康課 伊東  
☎内線309

こんにちは  
歯科衛生士です