

今の時代、毎日の歯磨きをしない人はいないことでしょう。スーパーや薬局でも、歯ブラシ・歯磨剤などさまざまな商品が並んでいます。しかし、まだまだむし歯や歯周病で悩んでいる人がたくさんいます。なぜでしょう？ただなんとなく歯ブラシを使って「みがいたつもり」になっているのでは？



いつもの歯磨きを見直しましょう

本庁保健福祉課（衛生チーム）
電話 0994-22-3042

磨き残しを減らしましょう

*** みがく順番を決めましょう！**

決まりはありませんが、自分なりに順番を決めておくとみがき残しを防げます。例えば、右図のように下の歯の頬側から磨いていくのもよいでしょう。

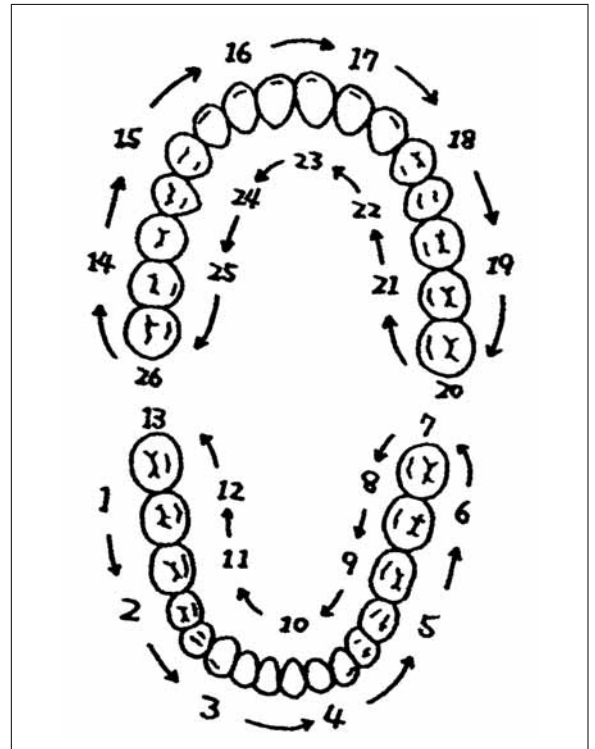
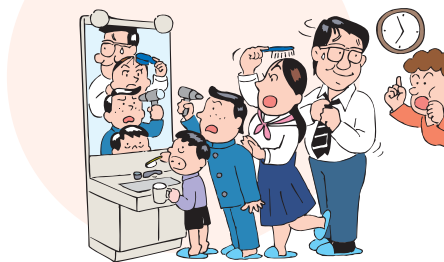
*** みがき残しをチェックしましょう！**

みがき残しを赤く染め出す歯磨剤が市販されています。ときどき使ってみては？

*** 自分にあったみがき方を知りましょう！**

歯並びや歯ぐきの状態は人それぞれです。歯科医院で自分にあったみがき方を教えてもらいましょう。

歯みがきは、むし歯や歯周病予防だけでなく、口臭予防や飲み込む機能にも効果があるといわれています。



本の読み聞かせ隊！

教育課 電話 0994-22-0517

錦江町教育委員会では、子どもたちに、絵本の楽しさを味わってもらい、本に親しんでもらおうと今年度から定期的に「出前読み聞かせ」を始めました。

1学期は、希望のあった5小学校に、生涯学習チームと教育総務チーム総勢12名が、4～5名一組となって訪問し、エプロンシアターや読み聞かせを行いました。

エプロンシアターでは、「三匹のヤギのガラガラドン」を、おもしろおかしく身振りを交えて熟演しました。

演目の最後は町図書館担当の谷口が、宮西達也作「おれはティラノサウルス」を読み聞かせ。

お話に引き込まれて会場はシーンとなり、「かわいそう」とつぶやく子ども。

2学期も希望する小学校と、中学校にも訪問する予定です。

昼休みのほんのわずかなひとときですが、本の世界を楽しんでもらいたいものです。