



自衛官募集 相談員を委嘱

五月十九日、役場応接室にて伊藤町長、小森自衛隊旭川地方連絡部長による自衛官募集相談員の委嘱状が次の二名のかたに交付されました。相談員は、町民からの自衛官募集に関する相談などに親身に応じていただけますので、お気軽にご相談ください。

渡辺 裕治 (敬称略)
西町《写真左》

下司 和也
三笠《写真右》

2年間お願いいたします 交通安全指導員任命

本年度から二年間、本町の交通安全指導員として18名のかたが任命され、四月四日町長から辞令が交付されました。引き続き定期総会が開催され役員が次のとおり決まりました。

- | | |
|-------------|-------------|
| 指導員 | 須貝 博夫(敬称略) |
| 須貝 博夫(敬称略) | 藤田 房雄(南町) |
| 藤田 房雄(南町) | 小野寺 秀夫(西町) |
| 小野寺 秀夫(西町) | 西田 陽司(北町) |
| 西田 陽司(北町) | 武田 幸子(北町) |
| 武田 幸子(北町) | 上田 広幸(三笠) |
| 上田 広幸(三笠) | 佐藤 武雄(北町) |
| 佐藤 武雄(北町) | 本館 美智子(三笠) |
| 本館 美智子(三笠) | 村上 満松(岡) |
| 村上 満松(岡) | 村上 久三(笠) |
| 村上 久三(笠) | 白土 春夫(北町) |
| 白土 春夫(北町) | 坂本 廣志(南町) |
| 坂本 廣志(南町) | 神原 春枝(西町) |
| 神原 春枝(西町) | 宮路 祐麿(三笠) |
| 宮路 祐麿(三笠) | 石上 恵三(南町) |
| 石上 恵三(南町) | 長谷川 恵美子(三笠) |
| 長谷川 恵美子(三笠) | 海老原 浄(西町) |
| 海老原 浄(西町) | 田中 文人(西町) |
- *新役員
会長 須貝 博夫
副会長 藤田 房雄
監事 田中 文人
佐藤 武雄
西田 陽司

健康メモ

歯、本当にみがけてる？

歯周病、防いで歯を守る！

『年をとって歯が抜けるのはしょうがない...』そう思っているいませんか？歯が抜ける一番多い理由は歯周病です。歯周病は歯と歯ぐきの間に歯垢(プラーク)がたまることから始まります。しっかり歯垢を取り除いて自分の歯を守りましょう！！

本当に『みがけてる？』

「毎日みがいているのに虫歯になったり、歯が抜けたりする...」という方は『みがき残し』があるのかも知れません。長い間当たり前と思ってきた歯みがきの方法を見直してみることをお勧めします。手鏡を用意して歯垢が残っていないか口の中をのぞいて見ましょう。



いつもキレイにみがけている所とそうでないところが意外にあるものです。自分の『みがき方の癖』を知っておくことが第一歩です。

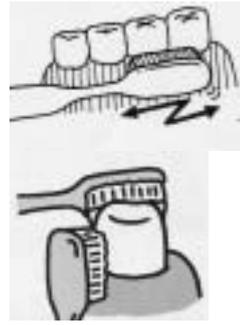
上手にみがくポイント！

その一 歯ブラシをすみずみまで当てましょう。歯ブラシは全ての歯に当たっていますか？特に奥歯や歯並びの悪い所などはしっかり確認しましょう。

その二 歯ブラシの当て方

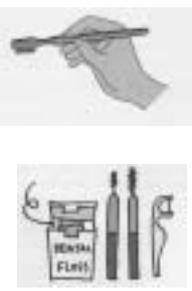
ブラシ毛先は力を入れすぎると曲がってしまい効果的に歯垢を除去できません、注意しましょう。

一度にたくさん歯をみがこうとするとみがき残してしまいます。一つの場所で二十回以上小刻みに動かし、少しずつ場所をずらすようにみがきましょう。



歯の表面はデコボコと色々な形をしています。一本一本の歯を見てみると、平らな面、曲面、溝になっている箇所など見る角度で違ってきます。歯ブラシの先は歯の面に対し直角になるようそれぞれの箇所です注意深く当てましょう。

歯ブラシの持ち方はエンピツの様に持つ方法が良いでしょう。口に合う小さな歯ブラシを選び実践しましょう。歯と歯の間や隙間はデンタルフロス等を使うことも効果的です。



その三 歯みがき剤は必要？ 歯磨き剤等は付けすぎると口の中が泡でいっぱいになりかえって十分みがけません。また、爽快感があるため『キレイになったつもり』になりがちです。適量(マツチの先程度)を上手に使うよう心がけましょう。

歯をしっかりとみがくには時間にして約10～15分程度かかると言われます。一日一度は(時間がある夜等に)しっかりみがいて歯垢を取り除きたいものです。『八十歳で二十本の歯を残そう』(八〇二〇運動)を目指して頑張りましょう。

保健師 酒井香奈子