

県立県民センター

地域推進委員

県民生活センターは、私たちのくらしの向上や豊かで連帯感に満ちた住みよい地域づくり（ふるさとづくり）を進めるための施設です。

みなさんとセンターを結び、パイプ役となる地域推進委員に本市からは次の方々が委嘱されました。

赤野文男 安富雅孝 白須
輔市 亀田武邦 川上長明
小笠原ふさ 高部愛子 天野
芳枝 岡本ふで子 藤江恵美
子 小沢佳子 赤野幸子 亀
田さと子 鈴木たか子 長沼
陸雄 太田正芳 山本恒男
重森幹成 河口美恵子 宮井
政子 三井明美 清水正賢
地域推進委員の役割は次の

早起き一斉清掃実施 ご協力ありがとうございました!!

市環境美化推進運動の一環として行われた早起き一斉清掃作業は、6月1日（日）午前5時30分から各自治会のご協力を得て、多数の参加をいただき各地域で実施されました。

かいじ国体を目前に控え、全国各地から訪れる人々を美しい環境で迎えようと各地区で積極的な参加をいただきました。

清掃後の道路、側溝などは見違えるような美しさになりました。

市民一人ひとりの心がけて美しく住みよいまちにしましょう。

「ミステーションをきれいに!!」



はい!
こちら
保健婦です

あなたと保健婦の
健康相談室



Q 最近、歯ぐきからの出血が目立つようになったので、歯科医に受診したところ、歯槽膿漏と言われました。どういうものですか。また、これからどうしたら良いですか。

A 歯槽膿漏とは、歯をささえている組織の炎症で、ごく軽いものを歯肉炎といい、重症になると歯槽膿漏といえます。

○第一の原因は細菌です。いろいろな細菌が歯と歯肉のさかいに、食べかすなどと一緒にくっつき、歯肉に炎症を起こします。

この他に、歯石、歯に合わない金属冠、義歯、歯に食べものがはさまる、歯ならびが悪い、歯肉の形が悪いなど、いろいろなことが原因となっています。

○治療と予防には二つの方法があります。

一つは、まず、歯槽膿漏は自分で予防するという心がまえを持ち、食後、歯みがきをして口の中をいつも清潔にすることです。そうすれば、歯垢や歯石や歯のまわりのポケット（歯と歯ぐきの間の袋のような隙間）の中のキズや食べかすが取り除けます。

もう一つは、歯科医による治療を受け、自分ではとれない歯石や歯のまわりのポケット内の炎症を取り除くための専門的な手術をすることです。ここで大事なことは、歯科医の治療を終えたら、自分から予防する心がまえを持ち続け、ただ歯ブラシを使うのではなく、本当に歯の汚れを取るみがき方を学ばなければなりません。

せん。
○大人の歯みがきは子供の見本

六月に各保育園、幼稚園を回ったところ、むし歯の全くない子供は数える程しかいませんでした。子供に「歯をみがきなさい」と言う前に、まず、お子さんと一緒にみがいてはいかうでしょうか。歯槽膿漏とむし歯予防のために食後三分以内に三分間、親子でゴシゴシしましょう。

をマスターし習慣づけよう



- ①歯ブラシを歯の上に軽くおさえるように当てて、歯の外側では上下に動かします。
- ②歯の内側やかみ合せ部分は、細かく前後に動かします。

※歯ブラシを強く押さえると、大きく動かしたりすると、毛が折れて清掃効果がなくなり、歯ブラシが早くいらなくなります。