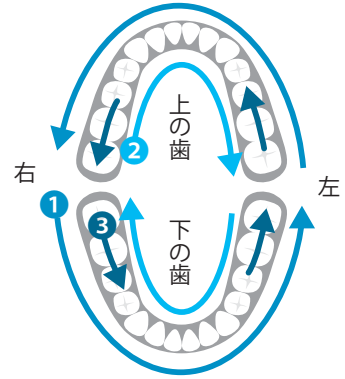


保健センターだより 歯の健康づくり①

良い歯みがきを実践しましょう

虫歯と歯周病を防ぐには、歯みがきをていねいにして、歯垢をしっかりと取り除くことが大切です。毎食後の正しい歯みがきを実践しましょう。



- 1 周目**  
下の歯の表側を右から左へ順番にみがき、そのまま上の歯の表側を左から右へみがく。
- 2 周目**  
上の歯の裏側を右から左へみがき、そのまま下の歯の裏側を左から右へみがく。
- 3 周目**  
下の歯のかみ合わせ部分を右から左へみがき、そのまま上の歯のかみ合わせ部分を左から右へみがく。

《歯ブラシの選び方・持ち方の基本》

- 選び方** ヘッドが小さめで、ネックが細く、柄はまっすぐのもの。毛の硬さは、みがいていても痛くない程度のもを選びます。
- 持ち方** 力を入れ過ぎると、歯ぐきを傷めます。柄の端のほうを、鉛筆を持つように持ちます。

《正しいブラッシング法を身につける》

虫歯や歯周病を防ぐには、毎日のていねいな歯みがきを身につけるのが効果的。正しいブラッシング法を覚えましょう。

**ポイント1**

歯の表面は  
ブラシを直角に!

**ポイント2**

歯周ポケットは  
45度の角度に!

**ポイント3**

前歯の裏側は  
縦みがきで!

糸ようじや歯間ブラシなどのデンタルグッズを活用して、隙間もきれいにしましょう!



問合せ=保健センター ☎76-2855

**町長コラム 106**

**家族の日と週間**

内閣府では、子供を家族が育み、家族を地域社会が支えることの大切さについて理解を深めてもらうため、平成19年度から11月の第3日曜日を家族の日、前後1週間を家族の週間としました。今年、19日が家族の日、家族の週間は12日から25日です。

大きな災害をきっかけに、「家族や地域の絆を再認識した」という声を聞きます。心が折れそうな時や困った時、一番の理解者であり応援者である親の存在、衝突したり、反発したりしても結局は自分のことを親身になって考えてくれる家族のありがたさ、後になって分かる愛情があるから言える嬉しい言葉。

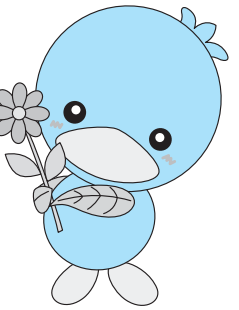
家族の絆をぜひ、再認識いただけると幸いです。ところで、東京に出るといつも感じるがあります。東京は毎日が縁日、仕事や遊ぶには便利だけに住む所じゃない。人間は家族と自然に囲まれ、隣近所との顔が見える関係の中で暮らせた方がよい。若い時は自分の可能性を信じて、都会で挑戦することも良いが、一定の経験を積んだ後は、地元で家族や地域のためにその経験を活かして欲しいと願っています。

美里町は、待機児童もなく、住むにも、子育てにも、都会へのアクセスも良いところです。ある程度の収入が得られる仕事と新たな雇用を生み出すこと、住宅が建てられる土地を確保することなどの課題を克服し、持続可能な地域となるようにしなければと考えています。

三日月 平成29年度 健幸ポイント事業 美里町

歩数計のデータ送信場所について…

以下の場所で歩数計のデータ送信をすることができるようになりました。※日々の歩数データの保存期間は30日です。保存期間を過ぎないようにデータ送信をお願いします。



**【データ送信方法】**  
リーダーライターに歩数計を乗せるだけ

リーダーライター

送信場所一覧

- 1 セブンイレブン 美里小茂田店
- 2 菓子処 たかはし
- 3 セブンイレブン 美里南十条店
- 4 セブンイレブン 美里古郡店
- 5 美里町役場
- 6 保健センター
- 7 コミュニティセンター
- 8 セブンイレブン 美里中里店
- 9 美里万葉の里直売所
- 10 円良田特産センター

問合せ= 保健センター ☎76-2855