



保健福祉課からのお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係 ☎ 476-1111 (136)

◆歯っぴーだより④

～歯磨きについて～



デンタルフロス、糸ようじ編

ひとくちに『歯磨き』といってもなかなか難しいものです。また『歯を磨いている』と『磨けている』とでは意味合いも違います。歯の形態もそれぞれ複雑なので、歯ブラシだけで歯垢を完全に除去することは、大変難しいことです。いくつかの清掃用具を使ってプラークコントロールに努めましょう。



デンタルフロス

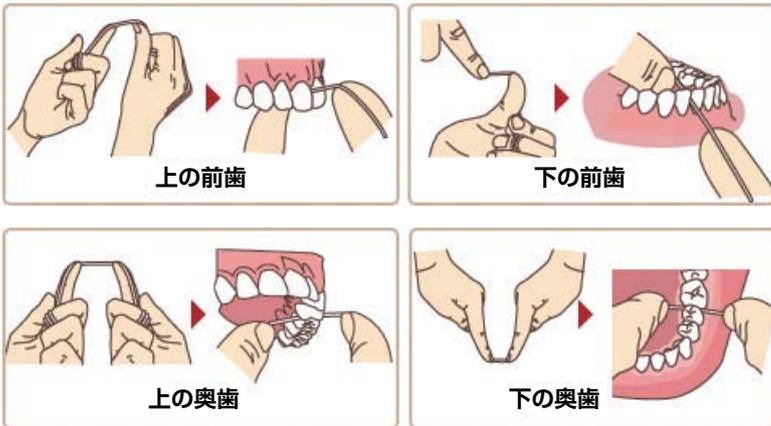
操作は難しいが経済的。ワックスタイプの方が滑りが良く初心者向きである。

糸ようじ

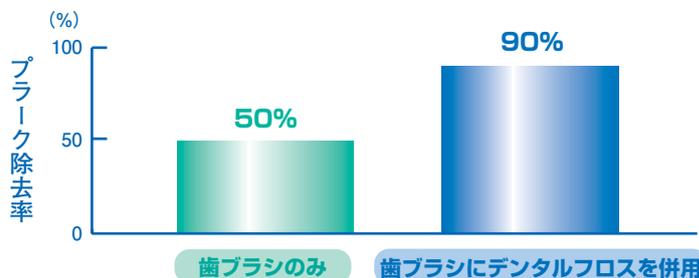
持ち柄があるので操作は楽だが、引き抜きにくさがある。
*これらを使うことで歯間が広がることはありません。

フロスを動かす時に引っかかったり切れたり、また、フロスが軽く歯ぐきに当たった程度で出血が続くような場合は、むし歯や歯肉炎の可能性があるので歯科医院を受診しましょう。

《部位別の基本的な操作法》



▲デンタルフロスを使って清掃しているところ



◆シンナー・接着剤等乱用防止強化月間 3月11日(月)～4月10日(水)

シンナー等の乱用者は、身体や精神をむしばまれ、幻覚や知覚異常を起し、凶悪事件を引き起こすなど社会に与える影響も極めて大きいものがあります。

家庭、学校、地域などそれぞれの立場でシンナー等の薬物乱用防止に努めましょう。



4月14日(日)は、城南通りに集合じゃ!

あたたかい飲み物のサービスや月ごとに変わるイベントが楽しみ!



フリーマーケットもあるよ!

