

あけましておめでとございませ  
 す。今年もいっし一年になるとい  
 すね！

昨年はい、ご自分の医療情報や、医療  
 や介護に関する希望を記録しておく  
 「私の覚え書きメモ（本紙16ページ参  
 照）」を皆さんと一緒に書く機会が、  
 何度かありました。かかりつけ医や  
 飲んでいる薬はスムーズに書いて  
 も、介護状態になった時や、万が一の  
 時の欄は、なんとなく書きづらいと  
 いう方がほとんどです。実際に私も  
 書いてみましたが、確かにちよつと  
 考え込んで筆が進みませんでした。

ご自分の将来的な希望を、家族と  
 共有している、という方もまだまだ  
 少数です。照れくさかったり、言い出  
 しづらいというのが主な理由のよう  
 です。

大事なのはわかってはいるけど、と  
 いう事にチャレンジするならば、お正  
 月の今ではないでしょうか！ご家族  
 が顔を合わせるこの時期に、お互い  
 照れずに率直にお話ができるとい  
 ですね。

**地域支えあい推進員 藤原直美**  
 （生活支援コーディネーター）  
 □問い合わせ先／役場福祉課地域包  
 括支援係 ☎482・2921（課直  
 通まで）。

**むし歯のなかったお子さん**

就学前健診で、むし歯がなかったお子さんをご紹介します。



ほそかわ ゆうしん  
**細川 悠申 君**



まつおか みれい  
**松岡 美怜 ちゃん**



さわがしら くるみ  
**澤頭 来実 ちゃん**



まつやま かなめ  
**松山 叶芽 君**



たけやま なな  
**武山 奈那 ちゃん**



きむら あゆむ  
**木村 渉夢 君**



すずき ぼたん  
**鈴木 ぼたん ちゃん**



はたお あまね  
**畑尾 天音 ちゃん**



ふるせ えいた  
**古瀬 英太 君**



なかむら りく  
**中村 琉玖 君**



おおつか ゆい  
**大塚 結葉 ちゃん**



ながさき めい  
**長崎 芽依 ちゃん**



はせ いちか  
**長谷 一花 ちゃん**



みやざき かいと  
**宮崎 海斗 君**

**歯ブラシ・歯磨き粉の選び方**



今月の保健師  
**長崎 歩維 さん**

あけましておめでとございませ  
 皆様は年末年始に美味しいものを食  
 べましたか？おいしいものをおいしく  
 食べるためには、歯がしっかりしてい  
 なければなりません。今月は、歯が大  
 事にするための歯ブラシ・歯磨き粉の  
 選び方についてお話しします。

① 歯ブラシの種類と選ぶポイント

お店に行くと、種類がたくさんあつ  
 てどれを選んだらいいか迷いますよ  
 ね。そんな時は、4つのポイントを確  
 認し、自分に合うものを選んでくださ  
 い。

② 毛の硬さ

できるだけ小さめのものを選ぶと良  
 いです。小さいものだと細かいところ  
 や歯と歯の間や奥歯の方まで入りやす  
 くなります。自分の上の前歯2本分く  
 らいの大きさを選ぶと良いという話も  
 あります。

③ 毛先の形

平らなものや山切りカットなどがあ  
 ります。平らなものは歯に均等に歯ブ  
 ラシが当たるため、バランス良く磨け  
 ます。歯と歯の間に磨き残しが多い方  
 や歯周ポケット（歯と歯ぐきのすき  
 間）がある方は山切りカットが良いで  
 しょう。歯周ポケットには毛先が細く  
 なっているものもお勧めです。

④ 柄の形

基本的には自分が使いやすい柄の形  
 であれば問題ありません。持ちずらか  
 ったり、余計な力が入ってしまうもの  
 は避けましょう。

⑤ 歯磨き粉を選ぶポイント

さまざまなメーカーからさまざまな  
 歯磨き粉が出ていますが、歯磨き粉は  
 口の中の状態に合わせて選ぶようにし  
 ましょう。例えば、冷たいものを食べ

つう「かため」の3種類あります。  
 健康な歯ぐきの方は「ふつう」の硬  
 さをお勧めします。歯磨きするときに  
 出血しやすいなど歯ぐきが弱い方は  
 「やわらかめ」を選ぶと良いですが、  
 その場合は歯垢を落とすにくくなるの  
 で、より丁寧に磨く必要があります。  
 「かため」は歯垢を落としやすいです  
 が、歯がすり減ったり歯ぐきを傷つけ  
 ることがあるので注意してください。

た時にしみる方が歯を白くする歯磨き  
 粉を使ったとします。歯を白くする歯  
 磨き粉には歯の表面を磨くための研磨  
 剤が配合されているため、歯を削りす  
 ぎてかえって余計にしみるようになって  
 しまったりするので注意が必要で  
 す。入れ歯や乳歯、永久歯の根元はや  
 わらかいため、研磨剤を使うとすり減  
 ったり傷がついてしまいます。そのた  
 め、小さなお子さんや永久歯の根元が  
 露出している方や、入れ歯を磨く場合  
 は研磨剤が含まれていないものを選  
 ぶと良いでしょう。

⑥ 歯周疾患検診のお知らせ

年度40・50・60歳の方、妊婦の方は  
 歯周疾患検診の無料クーポンの対象者  
 です。妊婦さんは出産予定日まで、そ  
 れ以外の方は3月31日までが期限です  
 ので、未使用の方はお早めに歯科医院  
 へ連絡の上、受診をお願いします。こ  
 れからもおいしい食事をするために、  
 お口の状態をチェックしましょう。

□問い合わせ先／役場健康こども課健  
 康推進係 ☎482・2935（課直  
 通）まで。

