

健康情報

今月の担当

保健師 たつざき 龍崎 ひさえ

わが家は、子どもたちが大きくなり歯ブラシのサイズが大人と一緒に変わったので、歯ブラシの柄にマスキングテープを貼って間違えないようにしています。



毎月8日は歯ブラシ交換デー ～正しい歯みがきで健康な歯をいつまでも～

40代以上の日本人は80%が歯周病といわれています。歯みがき習慣が浸透しているにもかかわらず、歯周病が多いのはどうしてなのでしょうか？

歯ブラシの寿命は1カ月

皆さんは、どのタイミングで歯ブラシを交換しますか？約9割の方は、「毛先が広がった時期」に交換しています。歯ブラシは、毛先が広がらなくても長く使用することで弾力がなくなり、歯ブラシの機能は弱まります。また、毛先が透明で汚れが目立ちにくいので、ばい菌の繁殖に気がつかないことがあります。歯の汚れを落とすためには、交換時期は1カ月が目安です。

電動歯ブラシの場合、高速に動いて毛先に余計な力が加わらないので、3カ月が目安です。



自分に合った歯ブラシの選び方

歯ブラシには「やわらかめ」「ふつこ」「かため」の3種類があります。

- 「かため」…弱い力でしっかりみがきたい人向け
- 「ふつこ」…歯茎が健康な人向け
- 「やわらかめ」…歯周病予防や現在治療中の人向け

かための歯ブラシは清掃能力が強く、みがき方によつてはエナメル質や歯茎を傷つける恐れがあるのでご自身の歯の状態やみがき方を考慮して歯ブラシを決めましょう。また、ヘッド部分が大きいと、毛先が口内の奥まで届きにくく、みがき残しの原因となるので、ヘッドの大きさが「小さめ」と書かれているものを使うようにしましょう。

ただし、歯ブラシの使用だけでは、みがき残しがあるのので、デンタルフロスや歯間ブラシ、部分用歯ブラシ（ワンタフトブラシ）なども併用しましょう。

歯ブラシの洗い方と保管方法

- ・洗う 強めの水流でヘッドの毛の部分を指で丁寧に洗います。コップの中の水で洗わないようにしましょう。
- ・乾燥 ヘッド部分の水を切り、風通しの良い場所でヘッドを上に向けて乾燥させます。携帯用の場合は、ヘッドの水分を布で拭き取ります。
- ・保管 他の人の歯ブラシと毛先が触れないように離して保管します。また、お風呂やトイレは特に細菌が多い場所に歯ブラシを置かないようにしましょう。

歯ブラシは水でぬらさない!?

歯みがき粉をつける前に、歯ブラシを水でぬらしていませんか？歯ブラシを水にぬらしてしまうと歯みがき粉がすぐに泡立ち、あまりきれいにならないうちに、みがいた気になって、みがき残しの原因になります。

うがいは控えめに！

歯みがき粉に配合されているフッ素が洗い流されてしまうので、歯みがき後のうがいは10ml（小さじ2杯分）程度の水で十分と言われています。また、歯みがき後30分は、飲食しない方がフッ素の効果は高くなります。

歯みがきは、掃除と同じです。掃除において道具が大切なように、歯みがきにおいてもどんな歯ブラシを使うかはとても重要です。高価なものでもなくとも良いので、毎月交換する方が歯周病予防につながるようです。ぜひこの機会にご自身の歯ブラシを見直しましょう。



まちなか交流館 しゃべーる通信

厚真町複合型地域福祉活動拠点施設
☎29-7022

「ほっとす」の利用者が日本ハム戦を観戦

4月22日、札幌ドームで開催された北海道日本ハムファイターズ対福岡ソフトバンクホークス戦を、デイワーク「里工房ほっとす」で就労支援を受けている利用者2人が観戦しました。

残念ながら、体調不良により1人は参加できませんでしたが、2人ともプロ野球の観戦は初めてとあって、繰り広げられる熱戦を楽しみました。

北海道日本ハムファイターズは、平成16年から札幌ドームで開催される試合すべてに無料の「福祉シート」を設けており、今回はこれに応募して当選したものです。

試合では、この日誕生日を迎えた中田翔選手が、5回裏に3ランホームランを打つなど、11対2で快勝し、中田選手のファンという利用者は「誕生日にホームランを打つてすごい。初めてプロ野球を見たけど楽しかった。また行きたい」と語っていました。



人気を集める「ダムカード」

昨年の8月から土曜、日曜、祝日に限定して配布している「厚幌ダムカード」がダムマニアの人気を集めています。

ダムカードは、国土交通省と独立行政法人水資源機構が管理する全国各地のダムの写真や情報が記載された公共配布カードのひとつで、2007年からダムを訪問した方や最寄りの公共施設などで無料配布されています。

「厚幌ダムカード」を求めて、道内はもとより、愛知県や神奈川県、千葉県など全国から、配布開始から延べ950人を超すマニアが「しゃべーる」を訪れています。

厚幌ダムは、台形CSG工法によるコンクリートダムで、国内3例目の珍しいダムということが人気を集めている理由となっているようです。



厚幌ダムカード▷

館長のつぶやき

売り上げを期待していたゴールデン・ウィーク。しかし、天気は最悪。鍋を抱えて空を見上げるばかりで、自動ドアが開くことまばら。つくづく天気に左右される仕事であることを思い知らされる……。

お客様の声

- 今日は、豆腐カレーにしてみました。僕には少し辛かったけど、コクがあっておいしかったです。豆腐もおいしかったのですが、揚げが特に好きでした。お皿もおしゃれで良いと思いました。(札幌市・26歳男性)
- 豆腐カレーおいしかった。豆腐がカレーに合うとは知らなかった。自転車で来たので買って帰れませんが、また来ます。(札幌市・54歳女性)

こぶしの湯 あつま イベントカレンダー 7月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
㊥	㊦ 3倍	㊧	㊨	㊩	3倍	
8	9	10	11	12	13	14
㊥	㊦ 3倍	㊧	㊨	㊩ 3倍		
15	16	17	18	19	20	21
㊥	㊦ 3倍	㊧	㊨	㊩		
22	23	24	25	26	27	28
㊥	㊦ 3倍	㊧	㊨	㊩ 風呂		
29	30	31				
㊥㊦	㊦	㊧ クッキング				

問い合わせ こぶしの湯あつま ☎26-7126

- ◎7月のちびっこデーは七夕企画！入浴食事セット券販売（当日利用限定、1,200円）
- ◎31日曜は料理長直伝！クッキングスクール
- ◎BBQコーナーは2名さまから！炭・肉・野菜付きでお1人1,500円～※要予約（1週間前まで）

- ㊥毎週日曜▷ちびっこデー
お子さまはサービス券2枚
- ㊦毎週月曜▷シルバーデー
65歳以上はあつまるカードポイント3倍
- ㊧毎週火曜▷メンズデー
男性はサービス券2枚
- ㊨毎週水曜▷高齢者無料入浴券の日
高齢者無料入浴券をご利用の方はヘルシーセットが500円
- ㊩毎週木曜▷レディースデー
女性はサービス券2枚
- ㊰最終金曜▷町民の日
誕生月の町民の方はレストラン利用で入浴無料
- ㊱最終日曜▷ファミリーデー
お子さま連れのご家族は入浴と食事がセットでお得
- ・2と6のつく日はポイント3倍デー
あつまるカードポイント3倍
- ・毎月26日は風呂の日
あつまるカードポイント3倍、サービス券2枚