

は、調査員が伺います。

調査対象世帯＝早野地区の一部／調査期間＝平成26年1月～5月

※調査員は、千葉県知事発行の調査員証を携帯していただきますので、ご確認ください。

お問い合わせは、
県総合企画部統計課
☎043(223)2220へ。

◆風しん予防接種費用の助成について

風しんの大流行は落ち着いてきたものの、例年に比べ罹患者が多い状況にあります。

市では平成26年3月31日まで風しん単独ワクチンおよび麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)の予防接種費用の一部を助成しています。

・助成対象者

茂原市に住民登録がある20歳～49歳の方で、次に該当する方(年齢の基準日は接種日が基準となります)。

①妊娠を予定、または希望している女性

※妊婦の方は、予防接種を受けることはできません。接種前1カ月また接種後は、2カ月間の避妊が必要です。

②妊婦の夫

・助成期間

平成25年4月1日～平成26年3月31日(月)

・助成額(助成は1回限り)

風しん単独ワクチン上限3000円、麻しん風しん混合ワクチン上限5000円

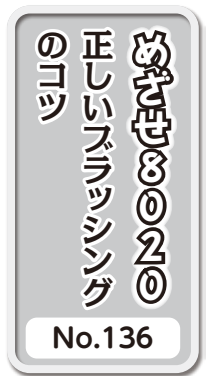
・助成申請期間

平成26年3月31日(月)までに申請してください。

※平成25年4月1日以降、風しん予防接種を全額自己負担で受けた上記対象の方の償還申請期間を平成26年3月31日まで延長します。

お問い合わせは、
市健康管理課(2階)
☎(20)1574、FAX(20)1600へ。

千葉県最低賃金改正のお知らせ
平成25年10月18日から
時間額 777円
(従来の756円から21円引き上げ)
お問い合わせは、
千葉労働局労働基準部賃金室
☎043(221)2328へ。



毎日歯みがきをしていてもむし歯になったり、歯周病になつてしまう人が多いのはなぜでしょう。

それはブラッシング方法が間違つていたり、自分に合った歯みがき方法が出来ていないから、細菌の塊である歯垢がきちんと落とせていないからです。

人それぞれ歯並びも違い、みがき癖もあります。歯みがきは個々に合った方法を見つけて意識してみがくようにしましょう。

くわしくは、かかりつけ歯科医院や保健センター等で、ブラッシング方法を教えてもらうとよいでしょう。

ポイント1

お化粧やヒゲを剃る時と同じように、鏡を見ながらみがきましょう。自分の歯の状態を見ながらみがくことで歯ブラシの届きにくい場所がわかります。

ポイント2

みがきにくいところからみがきましょう。自分のみがきやすい場所から始めるため、みがきにくい場所は後回しにすることがあります。

ポイント3

毛先を歯と歯肉の境目や歯と歯の間に当て、歯垢をかき出しましょう。

ポイント4

強い力でごしごしみがいても歯ブラシの毛先は寝てしまい、汚れは取れません。それどころか歯や歯肉を傷つけてしまいます。軽い力で丁寧にみがきましょう。

ポイント5

歯ブラシを動かす時は、細かく動かす方が歯垢は取れやすいです。1本ずつ丁寧にみがくような気持ちでみがきましょう。

みがきにくい所のみがき方

◆**歯と歯の間**
歯ブラシのわきを使い、少しだけ押し込むようにしてみがきましょう。みがきにくくむし歯になりやすいので、1本ずつ、ていねいにみがき、

隣接した部分は歯間ブラシや糸ようじなどを使用しましょう。



◆歯のつけ根

毛先を45度の角度であてて、軽く動かせば、歯肉マッサージにもなり、歯周病予防に効果的です。



◆かみ合わせの部分

かみ合わせの部分は、思った以上に深い溝があるため、そこを勢いよくゴシゴシとやつてしまうと、溝に届く前に、毛先は表面を通りすぎてしまいます。直角にあてたブラシを、溝の奥まで届かせるつもりで、小刻みにみがきましょう。



お問い合わせは、
市保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865へ。