

なお、以後の治療が必要な場合は保険診療となります。

【申込・問合せ】

保健センター

☎(25)1725、FAX(25)1865

赤い羽根共同募金に

ご協力ください

今年も10月1日から全国一

斉に赤い羽根共同募金運動が始まります。

赤い羽根共同募金は、「自分のまちを良くするしくみ」として、集まった募金の約7割は市内の子どもたち・高齢者・障害のある方への支援や福祉活動に使われ、約3割は県内の福祉課題を解決するために使われています。

運動期間中は、街頭・学校・企業などさまざまな場所募金活動を行います。皆さんのご協力をお願いします。

岡千葉県共同募金会茂原市支会(茂原市社会福祉協議会内)

☎(23)1969、FAX(23)6538

10月7日(月)から13日(日)は

行政相談週間です

総務省では、毎年10月の1週間を「行政相談週間」と定め、全国的にさまざまな行事

を展開します。この行事の1環として「茂原一日合同行政相談所」を開設します。

日時 10月31日(日)13時～16時(受付15時30分まで)／場所 茂原ショッピングプラザ

アスモ1階センターコート

岡千葉行政監視行政相談センター

☎0570-090110

健康トレーニング教室を開催します

11月1日～29日(全5回・金曜日)14時～15時／対象 市内在住者／定員 30人(申込順)／費用 500円／申込 10月7日(月)～18日(金)までに市民体育館窓口へ(電話・FAX不可、申し込みは1人につき1名まで)／子ども連れ不可

【申込・問合せ】

市民体育館

☎(23)2811、FAX(25)9351

健康生活推進員さんの「健康づくり料理教室」

10月31日(日)9時30分～13時30分(受付9時15分)／内容 講話「腸元気でスッキリ!健康な毎日を」、調理「カ

ラダがよるこぶ『健腸』レシピ」／対象 市内在住者／定員 20人(申込順)／費用 500円／持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具／場所 保健センター／申込締切 10月25日(金)／主催 茂原市健康生活推進員会・東郷支部

【申込・問合せ】

保健センター

☎(25)1725、FAX(25)1865

コミュニティサロン 担い手養成講座

あなたも地域で誰もが通えるコミュニティサロンを作ってみませんか?

日時 ①10月27日(日)13時～16時30分、②11月30日(土)13時～16時30分、③令和2年1月12日(日)10時30分～15時※①・②は同じ内容の講座、③はフォローアップ講座／場所 ①総合市民センター、②むつざわ福祉交流センター、③市役所市民室／内容 コミュニティサロンの開設と運営のコツについてほか／対象 長生郡市・大網白里市・東金市・いすみ市内でコミュニティサロンや街づくりに関心のある

方／定員 ①、②各30人、③60人

【申込・問合せ】

NPO法人ディーセント・ライフ丸岡

☎090-9133-6738

めざせ8020 No.153

歯みがき剤を使いましょう

歯みがき剤は、歯ブラシと一緒に用いて清掃効果を高めるもので、むし歯予防効果や歯周病予防効果など、配合成分や種類もさまざまです。

幼児期のブクブクうがいができない時期はジェル状や泡状の歯みがき剤を仕上げみがきの際に使用し、ブクブクうがいができるようになったら、ペースト状のものを使用しましょう。

また、歯みがき剤に含まれるフッ素は、子どものむし歯だけでなく、大人の歯のつけ根のむし歯にも効果的です。

歯みがき剤の使用量は、歯が生え始めてから2歳頃までは切った爪程度の少量、3～5歳頃までは5mm程度、6～14歳頃までは1cm程度、15歳以上は1～2cm程度が目安です。歯磨きの後のうがいは、

歯みがき剤に含まれる薬用成分の効果を十分に発揮できるように、15ml程度の少量の水で1回だけ行いましょう。

歯みがき剤を使用すると清涼感があるため、歯垢が取り切れていなくてもきれいに磨けた気分になってしまいがちです。最初に水だけで磨き、

しっかりとうがいをした後、歯みがき剤をつけて磨く「ダブルブラッシング法」という磨き方もあります。

歯ブラシが歯の面にしっかりと当たっているか、磨き残しはないか確認しながら磨くことも大切です。

かかりつけ歯科医院等で定期的に健診を受けるとともに、自分に合った口腔清掃用具等についても相談し、自分の症状や目的、ライフステージに合った歯みがき剤を選びましょう。

岡保健センター

☎(25)1725、FAX(25)1865

