

お知らせ

献血および骨髄バンクドナー登録にご協力をお願いします

◆日時

10月28日(木)

10時～11時45分
13時～16時

◆会場

中央公民館

◆主催

茂原中央ライオンズクラブ

◆共催

茂原市献血推進協議会

問 健康管理課 (2階)

☎(20)1574 FAX(20)1600

忘れずに納付しましょー!

市県民税(第3期)と国民健康保険税(第4期)の納期限は11月1日(日)です。最寄りの金融機関やコンビニ、スマホ決済で納付してください。また、市税等の納付には、納め忘れない安心で確実な口座振替をおすすめします。納期内に納付できない特別な事情のある方はご相談ください。

問 収税課(2階)
☎(20)1578 FAX(20)1609

めざせ8020 No.159
歯科×クイズ!

次の3つの設問は○(正しい)でしようか、×(誤り)でしようか?

- ①歯ブラシを選ぶときは毛束の部分が一番大きいものを選びと良い
- ②人間の歯は鉄よりも硬い
- ③「8020運動」とは、80歳でも気持ちちは20歳でいようという運動である

正解

①×

顎の大きさや歯並びなど、口の状況は人それぞれ異なるため、個々に合った歯ブラシを選択することが大切です。口の大きさに合わないほど大きい歯ブラシでは歯ぐきを傷つけたり、十分に歯垢を落とすことができない可能性があります。歯ブラシを選ぶ基本的な目安としては、毛束の部分は3列で平らにカットされており、ふつうの硬さで、柄が真つすぐのものがおすすめです。特に、毛束の部分の大きさは、自分の親指の横幅と同じくらい(※1)がその人の口の大きさに合っ

ているといわれています。自分に合った歯ブラシが分からないときは、かかりつけの歯科医院で確認すると良いでしょう。

また、毛の部分が開いた歯ブラシでは、歯垢を十分に除去することができません。毛が開いていなくても1カ月から2カ月おきに交換すると衛生的です。



※1

②○

人間の歯は鉄やガラスよりも固く、体の中で最も硬い組織です。そんな硬い歯をむし歯等で削らなければいけないときは、歯よりもさらに硬いダイヤモンドの粒子が使われている専用の器具を使います。このように丈夫なはずの歯ですが、むし歯菌の出す「酸」にだけは敵いません。毎日の口のケアでむし歯を予防することが大切です。

③×

8020運動とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。平成元年より、厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進しています。永久歯は28本(親知

らずを含めると32本)生きてきますが、20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるといわれているため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まったそうです。むし歯や歯周病といった歯科疾患を予防し、自身の歯で食事をおいしく楽しくとり、何歳になっても若々しくいきいきと過ごしたいですね。

問 保健センター
☎(25)1725 FAX(25)1865

モーバとラッシーのHappyタイム

