

地域文化講演会

～新津市民楽しい川柳の集い～

「わたしの失敗人生
～川柳の笑いと涙～」



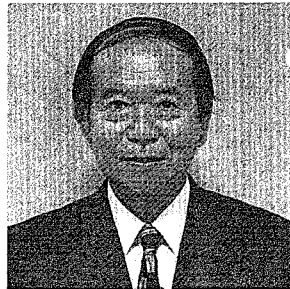
森 中 恵美子 氏
(NHKラジオ川柳選者・番傘川柳本社副幹事長)

「川柳夫婦善哉」



速 川 美 竹 氏
(立正大学教授・川柳レモンの会主宰)

「わたしの宝もの
～川柳の里・にいつに向けて～」



大 野 風 柳 氏
(NHK学園川柳講師・柳都川柳社主幹)

日 時 平成8年7月13日(土) 13:30～16:00

会 場 新津市図書館2階 視聴覚ホール

「全国川柳展」も開催します

日 時 平成8年7月10日(水)～13日(土)
会 場 新津市図書館2階 展示室
内 容 全国著名川柳作家作品展
全国川柳社マップ展 ほか

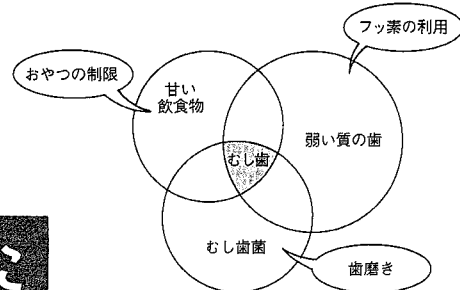
入場
無料

皆様のおいでをお待ちしております。

むし歯の原因は3つ、だから予防法も3つ

むし歯の主な原因は、①むし歯菌、②甘い飲食物、③質の弱い歯の3つです。

そこで、むし歯を予防するには、①歯磨きでむし歯菌を取り除き、②甘いものをひかえ(バランスの良い食事)、③フッ素を利用して歯を強くすることの3つが大切です。



①1日最低2回は 歯をみがきましょう。

歯にたまった食べかすがプラークに変わるまでに約24時間かかります。「食べたらすぐに」と気にするよりも、夜寝る前と朝食後の2回、ていねいに歯をみがくことを心がけましょう。



③ていねいに みがきましょう。

正しい歯みがきをしていても、全部の歯の汚れをきれいに落とすには3分間は必要です。自分では3分間みがいているつもりでも、実際はもっと短いもの。例えば砂時計を横において、3分間を目標に、みがき残しがないようにみがきましょう。

これだけは実行したい歯みがきの基本

②夜寝る前は、とくに 念入りに歯を みがきましょう。

眠っている間の口の中は、唾液が少なく乾燥していて、とくに細菌が増えやすい状態になっています。夜寝る前には、必ず念入りにみがくようにしましょう。



④歯ぐきが痛かったり 出血したとしても、 きちんとみがきましょう。

歯周病があると、歯みがきのときに出血や痛みがありますが、歯みがきを続けているうちに歯ぐきが健康になり、出血しなくなります。多少出血してもこわがらず、しっかり歯みがきをしましょう。出血が長く続くようならば歯医者さんに行きましょう。

成人歯科健診……市民健診会場で実施しておりますので、1年に1回は受診することをお勧めします。
歯科健診についての問い合わせは 新津市保健課へ ☎24-2111 内線133,135番

新 津 市 ・ 新津市教育委員会