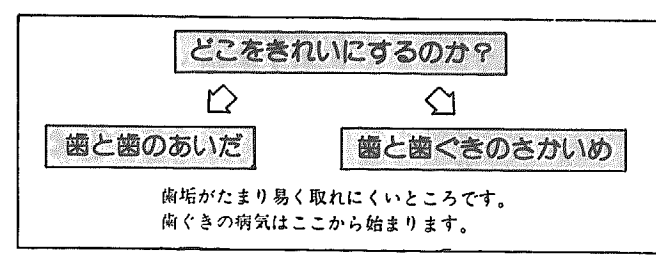


歯周病 あなたののできる予防法 ブラッシング

先月号では、歯周病の原因を説明してきました。今回は、歯周病の予防として、ブラッシングについて説明します。

ブラッシングの目的は、歯の表面についている「歯こう」をとることです。そしてとれてからは、再びつかないようにすることです。

そこで、まず自分の口の中のどこが汚れているかを確かめることが必要です。



みがいてきれいになったと思っても、くすりをつけてみると「アレ、こんなに歯こうが残っているの」と言うくらい赤く染まっているところが見つかると思っています。みがいているのと、みがけているのは違うというのはいふことからはずす。

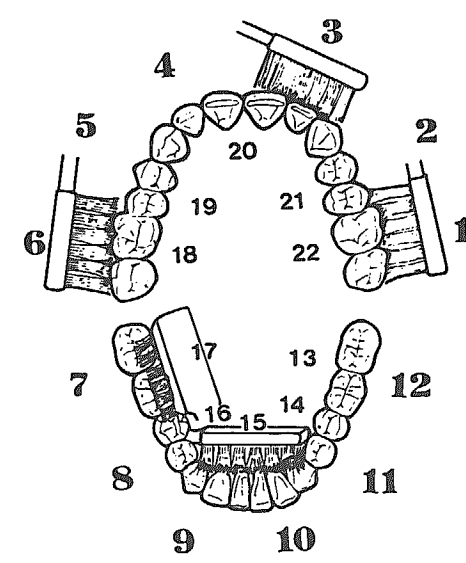
歯ブラシの当て方

みがき方

- ①歯の表面に直角に当てる。
- ②歯だけでなく、歯ぐきにも毛先を当てる。
- ③軽くみがく。

鏡を見ながらやって下さい。押さえつけるとナイロン毛が開いて、直角の方向からみがいて下さい。

〈図1〉 歯磨きの順序 (歯ブラシを当てる順序の一例です)



・柄の軸がまっすぐのもの
・毛先がまるく処理されているもの
・ふつうのかたさ
が適当とされています。

ブラッシングの順序

歯ブラシを当てる順番を決めてみがき残しが出ないように順序よく能率的にみがきましょう。

★歯ブラシはこんなものを選ぼう

・柄の軸がまっすぐのもの
・毛先がまるく処理されているもの
・ふつうのかたさ
が適当とされています。

ブラッシングの順序

歯ブラシを当てる順番を決めてみがき残しが出ないように順序よく能率的にみがきましょう。

一カ所につき20秒程度みがいて下さい。また、一番奥の歯まで確実に歯ブラシが届いて当っているか注意して下さい。

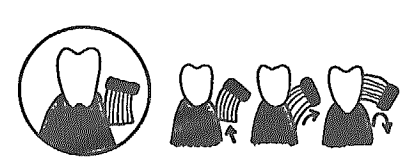
(図1)

ブラッシングの注意点

- ◎食べたらずぐみがくこと
- 食後できるだけ早くみがく習慣をつけましょう。
- 時間が経つ程度歯こうは落ちにくくなります。
- ◎からみがきのすすめ
- 歯磨剤をつけないうで、歯みがきをする事です。
- 洗面所です。
- も、いつでもどこでも、ながらみがきが出来ます。

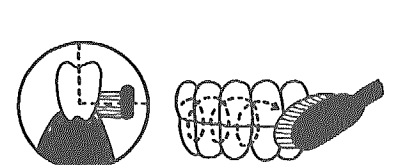
(歯の磨き方いろいろ)

ローリング法



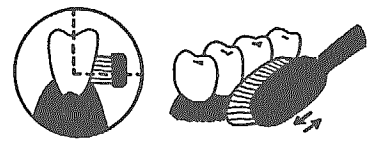
- 歯槽膿瘍予防、歯ぐきの弱い人向き
- ブラシの側面を歯ぐきに当て、なで上げるように磨く
- 歯ぐきのマッサージ効果が高い
- 歯ブラシは毛先が長めのもの

フォーンズ法



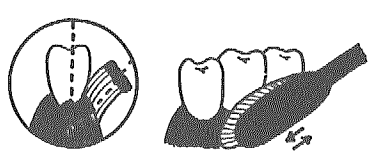
- 大きく円を描くように磨く
- 簡単なので子どもに向く

スクラッピング法



- 一般向き
- 毛先を歯に直角に当て前後、場合によっては左右に小刻みに動かす
- 歯と歯の間の掃除効果が高い
- 歯ブラシの毛先ははくぶん短めのものを

ハズ法



- 歯槽膿瘍患者向き
- 毛先を歯と歯ぐきの境に当て、細かく振動させる
- 歯と歯ぐきの歯垢予防によい
- 歯ブラシは毛が軟らかいものを

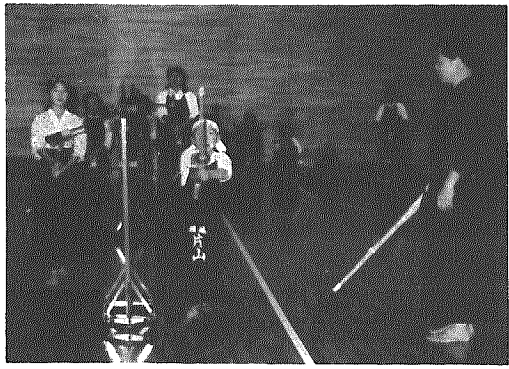
呼吸器の病気を防ぐ

お年寄りの死亡原因で上位を占める老人性肺炎や気管支炎などの呼吸器感染症が、食後の歯みがきや上体起こしで

例えば、朝の体操を楽しみながら、夜は入浴中にも・新聞やテレビを見ながらながらみがきが長続きのコツです。

歯みがきが

横越村剣道連盟 第七回スミセイ健康財団賞受賞



二段式打込台で練習にも熱がはい

横越村剣道連盟 (代表者 渋谷 健文) に、このたび 財団法子住友生命健康財団 から、第七回スミセイ健康財団賞として、剣道の二段式打込台二台の寄贈がありました。

これは、日頃の地道な実践活動を通じて地域の健康増進と体力づくりに大きく貢献したことにより贈られたもの。

この連盟は昭和四十年頃に設立され、現在の会員は男性七十三人、女性十人、合計八十三人。

また、小・中学生と一般で平均年齢も二十一才と若い。

連盟では、毎週水・土曜日午後七時から九時まで、横越中学校体育館や横越勤労者体育センターで練習に励んでいます。

また、年間、県内各種大会に七回参加し、夏期合宿練習やスケート教室などの活動も行っています。

このような活動を通して、代表者の渋谷健文さんは、昭和四十年頃に発足して長く続いていること、年齢、性別を問わず剣道を通じて仲間づくりができたこと、「第七回スミセイ健康財団賞」を受賞できたこと、などが自慢できる話をしていました。

第6回 亀田・横越剣道大会 団体で 横越中学校が 四連覇

- 団体戦 (優勝のみ)
- 優勝 横越中学校 A
- 個人戦
- 初王者の部
- 優勝 鈴木 清人
- 小学生三年以下の部
- 優勝 田辺 竜一
- 小学生四年の部
- 優勝 能勢山 司
- 中学生一年 男子の部
- 優勝 駒 沢 明 幸
- 中学生二年 男子の部
- 優勝 野田 周平
- 中学生二年 一般女子の部
- 優勝 岡崎 節子
- 一般男子の部
- 優勝 大野 義樹

社会教育ガイド

1月の中央公民館事業 〈会場は中央公民館〉

- 絵画教室
 - 期日 1月11日(月)、1月25日(月)
 - 時間 午前10時
 - 講師 上野キミ氏
- 婦人大学
 - 期日 1月20日(休)
 - 時間 午前10時
 - 内容 中華料理を学ぶ
- 婦人教養セミナー
 - 期日 1月16日(土)
 - 時間 午前9時30分
 - 講師 高橋ハナ氏
- くらしの書
 - 期日 1月26日(火)
 - 時間 午後1時30分
 - 講師 小木光興氏
- 高齢者大学
 - 期日 1月27日(休)
 - 時間 午前10時
 - 内容 クラブ活動、講演
- 新春俳句大会
 - 期日 1月17日(日)
 - 時間 午前10時

亀田・横越地区ミニバス 横小男子準優勝

十一月二十二日、亀田町西小体育館で亀田・横越地区ミニバスケットボール大会が開催され、横小男子チームは、善戦し、準優勝し、十二月五日新津近郷大会へ出場しました。

たが、力及ばず敗退しました。

横小女子チームは、亀田町早通小に勝ったものの二回戦

では、亀小に力及ばず敗退しました。

なお、結果は、次のとおり

〈男子〉

一回戦 横小26―18亀田東小

決勝 横小64―8横小

〈女子〉

一回戦 横小20―12早通小

二回戦 亀小55―13横小

文芸欄

短歌

- 谷の水浸みたる道の落葉踏み浮き世忘るる (沢海) 伊藤 吉作
- 秘境というは 阿賀の幸夜明けを待ちてとりにゆく漁の舟 (小杉) 小田 トキイ
- 川面に揺れる キラキラと夕日が沈む日本海の彼方に帰る (横越) 佐久間 順
- 船があり 縋りつくものもなければ蔓同士縋り支うる (横越) 建部 すま
- 秋風の中 赤とんぼすけたる羽根に太陽の光まぶさき (横越) 田辺 タケノ
- 秋の深まり 街角の魚屋の軒につるされし小鯛は夕ぐれ時に (藤山) 田村 忠雄
- 干あがる 寅さんの映画を思い高木屋の名物だんご (小杉) 中川 マツノ
- われも食べたり 木洩れ陽を浴びて湖畔に舞う紅葉深まる秋の (横越) 中村 チヨイ
- 錦となりて 少しふり少し休みてまたも降る雨の止まざる (駒込) 野崎 初音
- 神無月かな 誕生のへその緒足型見つかりて驚き見おろ (横越) 野沢 朱美
- わが娘十六