



6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です ～咲かせよう 笑顔の花を 歯みがきで～

私たちの生命活動は、言うまでもなく食べることによって支えられています。食べるためになくてはならない器官が「歯」。ところが歯の寿命は、長くなった平均寿命に追いついていません。歯は一度失えば元に戻ることはありません。自分の歯ですっと生活していくためには、歯の健康を意識していくことが大切です。

歯を失う原因とは？

歯を失う原因の第1位は「歯周病」です。40歳を過ぎると7割以上の方が歯周病と言われています。歯周病とは、歯周ポケットで歯周病菌が炎症を引き起こし、歯肉や歯を支えている骨が壊される病気で、歯周病を予防するためには「歯みがき」が有効です。

歯みがきのポイント

- **ブラーク（歯垢）のつきやすいところは特に注意してみがきましょう**
「歯と歯の間」、「歯と歯肉の境目」、「歯み合わせの面」はブラークが付きやすいところです。歯と歯の間のブラークは、デンタルフロスや歯間ブラシ等も併用すると効果的に除去することができます。
- **歯ブラシの当て方、動かし方、力加減を意識してみがきましょう**
・毛先を歯面（歯と歯面の境目、歯と歯の間）にきちんとあてる
・150g～200gの軽い力（毛先が広がらない程度）でみがく
・小刻みに動かす（5～10mmを目安に1～2歯ずつみがく）
- **口の状態に合わせて工夫してみがきましょう**
歯ブラシを縦にあてる、斜め横から入れて細かく振動させるなど、工夫してみがきましょう
- **歯ブラシの持ち方**
持ち方を工夫して、毛先が広がらない程度の力加減でみがくようにしましょう。力が入りやすい人は「鉛筆持ち」がおすすめです。
- **食べたらみがく習慣をつけましょう**
食後、ブラークに覆われた歯の表面は、カルシウムやリン等のミネラルが溶け出す酸性状態になります。唾液の働きで元の中性状態に戻るには40分程度かかり、その間ミネラルが溶けやすい状態が続きます。酸性の状態が長く続いたり、頻繁に起きると虫歯になります。
- **就寝前の歯みがきは丁寧に必ず行いましょう**
寝ている間は唾液の分泌が少なくなり、口の中の汚れを洗い流す自浄作用が低下するため、細菌が増殖しやすくなります。



空き地の管理を徹底しましょう

空き地は、その所有者又は管理者が管理しなければなりません。しかし、最近きちんと管理されていない空き地の苦情が増加しています。

◆空き地の管理は草刈りが基本です

あなたの空き地の雑草は伸びていませんか？雑草が生い茂ると、土地の維持管理に支障が出てくるばかりか、周辺の方に大変な迷惑がかかる場合があります。

空き地に雑草が生い茂ると…

- **火災の危険性が高まります**
特に秋から冬の乾燥する時期には、生い茂った枯草が燃えやすくなり、火災の危険性が高まります。
- **交通事故や犯罪の発生誘因になります**
交差点など角地では見通しが悪くなり、交通事故につながります。また、見通しが悪い場所は非行や犯罪を誘発する原因になります。
- **害虫や悪臭が発生します**
蚊やムカデなどの害虫や、枯草などの腐敗による悪臭が発生します。
- **ごみの不法投棄の温床になります**
雑草が生い茂っている場所は、不法投棄が多い傾向にあります。
- **景観を損ねます**

◆空き地所有者の皆さんへ

雑草は5月に入ると成長が始まり、梅雨の時期にその勢いが加速し、10月頃まで成長を続けます。このため上記のおそれのある空き地の所有者は、除草していただくようお願いします。刈り取った草につきましても、そのままにされますと風などの影響で草が飛散し、近隣住民へ迷惑がかかることにもなり兼ねませんので、その撤去も併せてお願いします。

- **環境クリーンセンターでは、刈り取った草・剪定枝を無料で受入れています**
- **ご自身で除草ができない場合は、専門の業者などに除草を依頼してください**



除草前



除草後

町民環境課 TEL 377-5653

矯正歯科 こんな人はぜひ一度ご相談ください



※自由診療です ●大人の矯正 約50万円程度 ●子供の矯正 約5万円程度から提案しています。(床矯正 片顎10万円程度) **矯正相談受付中**

土日も診療 ※9:00～14:00	診療日	月	火	水	木	金	土	日
	9:30～14:00	●	●	X	●	●	●	●
	15:30～19:00	●	X	X	●	●	X	X

2段階麻酔 ◆麻酔の“チクリ”を抑える「表面麻酔」
※注射を打つ前に表面麻酔を塗ります。表面麻酔は歯肉の表面に塗布し、知覚を麻痺させるので、針を刺したときのチクリした痛みを和らげる効果があります。

◆注射液注入の不快を抑える「電動麻酔」
注射麻酔の際の痛み・不快感は麻酔液の圧力によるものです。当院ではコンピュータ制御により注射液を注入できる電動麻酔器を使用。注入速度がとても緩やかで患者さまの痛みや不快感を和らげます。

当院の痛みを和らげた治療・歯科恐怖症治療

歯科衛生士募集! 詳しくは下記TELまで
正社員・パート同時募集!
主婦・お子様のいる方にも働きやすい環境です。お気軽に電話ください!

桑名はらだ歯科クリニック
桑名市新西方7-22イオンタウン桑名新西方内 ●休診 水曜・祝日
0594-27-5454

有料広告掲載欄