

きちんと口のお掃除できていますか？



皆さんは歯ブラシ以外の清掃道具を使用していますか？実は歯ブラシだけでは、口の中の汚れを全て取り除くことはできません。補助用具を使用して、口の中をきれいな状態に保ちましょう。

磨き残しが多いところ

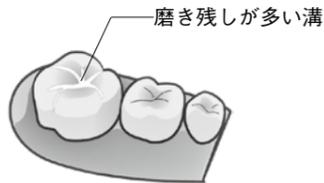
歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目



奥歯のかみ合わせ面の溝



補助用具

デンタルフロス



デンタルフロスは歯ブラシでは届かない歯と歯の間の汚れを取ることができます。持ち手のあるものや指に巻き付けるものがあるので使いやすいフロスを使用するとよいでしょう。

歯間ブラシ



歯と歯の大きい隙間や矯正装置の装着部、ブリッジの偽物の歯の部分の清掃等に使用します。歯間ブラシによってサイズ、ゴムやワイヤーといった素材にも種類があるため、歯科医院で適切な歯間ブラシを選んでもらうとよいでしょう。

舌ブラシ



舌には舌苔^{ぜったい}と呼ばれる食べかすや口の中の細菌等が付着してできる、皮膚でいう垢^{あか}のようなものがあります。舌苔が厚くなると口臭や誤嚥性肺炎を起こす原因になるため、舌ブラシで除去することをおすすめします。

タフトブラシ



タフトブラシは奥歯のかみ合わせ面の溝や、歯と歯が重なって磨きにくいところや、親知らずを磨くのに適しています。小さな毛束で歯ブラシでは届きにくいところを磨くことができます。

最後に...

どの補助用具が適切かわからない場合は、かかりつけの歯科医院に相談をしましょう。歯ブラシと補助用具を併用することで、むし歯や歯周病になることのない健康な歯を作ることができ、歯を失うことがなく、いつまでも自分の歯で食事をとることができます。また、自分で行うケアと合わせて定期的に歯科医院でクリーニングをしてもらいましょう。

問い合わせ先 役場福祉課健康係 ☎ (574) 2214

12/14 える夢キッズでクリスマス会



豊頃町える夢館で第6回える夢キッズクラブが実施され、今回は「わくわくクリスマス会」として、段ボールでできたクリスマスツリーに飾る「オリジナル飾り作り」や「クリスマスお菓子づくり」が行われました。

参加した子どもたちは、飾り作りでは綿や折り紙などで思い思いにオーナメントを作り、またお菓子づくりでは鈴カステラなどをホワイトチョコでコーティングして、雪だるま型のクリスマスらしいお菓子を作っていました。子どもたちは「いろいろな飾りやお菓子を作れて良い経験になった」と話していました。

12/13 北海道社会貢献賞が伝達される



北海道社会貢献賞の伝達式が豊頃町役場で行われ、民生委員・児童委員として活躍している加藤 彰さんに按田町長から表彰状が送られました。加藤さんは20年間民生委員・児童委員として自主活動などのさまざまな活動に取り組んできました。

加藤さんは「振り返ればあっという間の20年間だった。自分がここまでやって来られたのも仲間の民生委員に支えられてきたからだと思う」と感想を話していました。

12/12 武隈BFが北海道枝肉共励会で最優秀賞



令和6年度北海道枝肉共励会（ホクレン主催）黒毛和牛の部が11月27日から30日に開催されました。全道から139頭が出品され、豊頃町農業協同組合の武隈ブリーディングファーム（武隈BF）が最優秀賞に輝きました。武隈BFの最優秀賞は審査委員の満場一致で決まり、審査委員長からはボリュームがあり高品質であると評価されました。12日には武隈BFの武隈英和代表取締役が受賞の報告に按田町長のもとを訪れ「全共を目指して引き続き頑張りたい」と話していました。

認知症サポーター養成講座を実施します

■認知症サポーターとは

認知症を理解し、認知症の人やその家族を地域で支える応援者です。サポーターは何か特別なことをするのではなく、地域や職場等で認知症の人や家族を温かい目で見守ることから始まります。また、認知症は誰もがなる可能性があることを理解し、いつも「自分たちの問題」として考え、住み慣れた地域で、誰もが安心して暮らしていくための支援者となります。

■認知症サポーター養成講座とは

- 対 象 年齢や団体に関係なく、おおむね10名以上を対象としています。
- 内 容 ①認知症を理解する
②認知症サポーターの役割を理解する } ためのお話等
- 時 間 平日9時～17時の間 1時間30分程度（個別に相談に応じます）
- 場 所 町内の会場に保健師等が出向いて行います。

■講座を開催するには

開催を希望する約1ヶ月前までに福祉課地域包括支援センター(☎574-2214)にお申し込みください。

- お申し込み時には ①開催を希望する団体
②代表者と連絡先
③開催場所、日時
④参加予定人数 } をお伝えください。

○開催場所の手配や参加者への通知等については、それぞれの団体でお願いいたします。
○受講者には認知症サポーターの目印であるオレンジリングを配布します。



広報とよころ
▽きちんと口のお掃除できていますか？

広報とよころ
▽はるにれは見ていた ほか

社協だより

社協だより

役場だより

役場だより