



健康な歯と歯ぐきで 口臭予防

口臭のもととはまった歯垢

小道具が大活躍

口臭は、吐く息とともに出てくる不快な臭いです。

朝起きたとき、空腹のとき、においの強いものを食べたときなどは、ある程度だれにでもあるものです。

しかし、一般に口臭があるというときは、その原因の大半は口のなかにあります。

ですから、口臭を発する特別な病気（胃腸障害や糖尿病など）がない限り、口のなかをきれいにすることが口臭をなくし、かつ防ぐことにもなります。

決め手は正しい

ブラッシング

①小刻みに歯ブラシを横に振動させ、一本ずつみがく

②歯ブラシは軽く持ち、力を入れすぎないように

③テレビや新聞を見ながらの「ながらみがき」

がおすすぬ

保健所からのお知らせ

歯科衛生担当(☎69-3156)

○成人歯科健診日

対象 一般成人

日時 10月17日(火)、11月14日(火)
9時30分～11時

歯科健診、相談、歯のみがき方、歯ぐきの健康チェック

○一般歯科相談日

対象 妊産婦、成人

日時 毎月第4金曜日
13時～14時

歯科健診、相談、歯のみがき方



デンタルフロス

ナイロン製の歯間清掃用の糸で、50cmの長さで指に巻きつけ、歯と歯の間に入れて、ゆっくり動かして汚れを取ります。

歯間ブラシ

歯と歯の間が広くなり、デンタルフロスでも汚れが取りにくい所に使います。歯の間に入れて2～3回前後に動かします。



歯と歯の間の歯垢を効果的に取り除く小道具を紹介します。

健康リビンググリンポジウム の開催について

ダニ・シラミは、「わく」というけれど本当？、住宅建材によって体への影響が違ふの？

このような住まいと健康に関する日ごろの悩みにスゴ腕の専門家がズバリお答えします。皆さん、奮ってご参加ください。

また、シンポジウムでは、住まいと健康に関する不思議、疑問等をハガキでも募集しています。

官製ハガキに、住まいと健康に関する不思議や疑問を書いて、次の宛先に住所、氏名を明記のうえ、ご応募ください。

日時 11月13日(月)

午後1時30分～4時30分

場所 マツザカヤホール(松坂屋本店・南館8階)

特別講演 「歌舞伎と住まい」

南山大学文学部教授 安田文吉氏
パネルディスカッション

住まいの健康診断 **入場無料**

その他

問合せ・応募先：〒460-01名古屋市中区三の丸三丁目1-2愛知県衛生部環境衛生課環境保健担当(☎)

052-961-2111・内線3275・3276

10月1日は

浄化槽の口です

私たちの身近な河川や海を見ると水の汚れが目につきます。家庭で使われた汚水が、処理されず川や海へと流れていくと生活環境や自然が徐々にむしばまれていきます。

きれいな川や青い海を子どもに残すために、私たちができることを少しずつ実践しましょう。

浄化槽は正しく管理されていますか

浄化槽は、日ごろの維持管理を十分行わないと、ただの汚物箱になってしまいます。

保守点検は、県の登録を受けた業者、清掃は市の許可を受けた業者に委託してください。

白い侵略者

～たった一度が命取り～



みんな

覚せい剤を

追放しよう

麻薬、覚せい剤撲滅月間(10月、11月)