

日	月	火	水	木	金	土		
				1 スマトレ教室 (午前・午後・夜) 保育所年長児 お別れ遠足 確定申告地区日程 午前:浦手 午後:上町・本町	2 英会話教室 保育所ひなまつり 医療バス(田浪) 配食	3 ジュニアスポーツ 解団式		
				確定申告			小中学校家庭学習がんばり週間 燃えるごみ	
				確定申告				
4 講演会 「染井吉野短命説」 とがいせん桜 ひなどり会総会 ◆休日担当医◆ 湯原温泉病院(湯原) 62-2221 本山医院(落合) 52-1551	5 配食	6 人権行政相談 栄養委員定例会 ママカフェの日 医療バス(野土路)	7 スマイルサロン 老連女性部研修 中学1・2年生 期末テスト 医療バス(大所) 配食	8 乳幼児健診 小学校 6年生を送る会 → 県立高校一般入試	9 スマトレ教室 (午前・午後) 地域おこし協力隊 研修会 → 保育所お別れ会 医療バス(田浪) 配食	10 すくすく土曜日 地域おこし協力隊 報告会 → 味菜の会研修		
確定申告								
北部持ち込み日	新聞・雑誌等	燃えるごみ	カン類	ビン類	燃えるごみ			
11 ◆休日担当医◆ 中山病院(久世) 42-0371 岸本整形外科(久世) 42-0495	12 中学校 卒業生を送る会 配食	13 すくすく相談 中学校卒業式 医療バス(野土路)	14 鍛冶屋サロン 生花教室 医療バス(大所) 配食	15 スマトレ教室 (午前・午後・夜)	16 英会話教室 医療バス(田浪) 配食	17 保育所 親子ふれあいデー		
確定申告								
北部持ち込み日	新聞・雑誌等	燃えるごみ		陶器類・蛍光管・電池	燃えるごみ			
18 ◆休日担当医◆ 勝山病院(勝山) 44-3161 高田医院(落合) 52-2233	19 配食	20 おじいちゃん おばあちゃん ありがとうの日 小学校卒業式 医療バス(野土路)	21 春分の日 ◆休日担当医◆ 落合病院(落合) 52-1133 金田病院(落合) 52-1191 杉山医院(久世) 42-5012	22 スマトレ教室 (午前・午後・夜) 俳句教室	23 春分ウォーキング 講演会 「がいせん桜」 保全の現状と課題 医療バス(田浪) 配食	24 保育所卒園式		
北部持ち込み日	新聞・雑誌等	燃えるごみ	カン類	金属類・小型家電	燃えるごみ			
25 ◆休日担当医◆ 近藤病院(勝山) 44-2671 河本医院(落合) 55-2121	26 小中学校修了式 配食	27 ママカフェの日 医療バス(野土路)	28 鍛冶屋サロン 医療バス(大所) 配食	29	30 医療バス(田浪) 配食	31		
確定申告								
北部持ち込み日	新聞・雑誌等	燃えるごみ	ペットボトル		燃えるごみ			

いつまでも健康な歯を保つため、正しい歯みがきをしましょう。

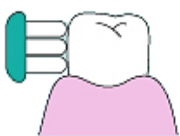
プラーク(歯垢)は生きた細菌のかたまりで、虫歯や歯周病の原因であり、うがいでは除去できません。正しい歯みがきで、上手にプラークを除去しましょう。

プラークのたまりやすいところ



◆◆歯みがきの基本◆◆

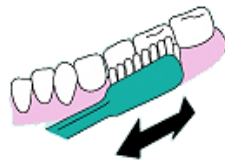
毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんとあてる



150~200gの軽い力(毛先が広がらない程度)でみがく



小さざみに動かす(5~10mmを目安に1~2歯ずつみがく)



歯ブラシは約1ヶ月で交換しましょう  
歯間ブラシをあわせて使うと  
プラーク除去率が上がります↑

歯ブラシ+歯間ブラシ	85%
歯ブラシのみ	60%

up!!

プラーク除去率

年に1回は定期検診を受けましょう!

