

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		燃えるごみ	
				小中学校家庭学習がんばり週間			
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							
小中学校家庭学習がんばり週間							
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							
	プラ容器・製品	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	
	プラ容器・製品	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。

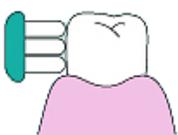
プラーク(歯垢)は生きた細菌のかたまりで、虫歯や歯周病の原因であり、うがいでは除去できません。正しい歯みがきで、上手にプラークを除去しましょう。

プラークのたまりやすいところ



◆◆歯みがきの基本◆◆

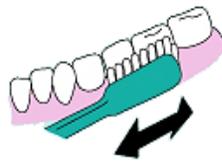
毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんとあてる



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!

