

# 保健だより



担当 阿保保健師

## 【図1】歯みがきの基本

スクラッピング法を使った正しいみがき方

- 1 歯ブラシの持ち方は鉛筆を持つような要領で。力の入れ過ぎは歯肉をいためるので無駄な力はいれない。毛先がねないように。
- 2 歯ブラシが歯と歯肉の境目にくるように直角にあてる。
- 3 歯ブラシを小刻みに動かす。1か所につき30回くらい振動させるつもりで、10回ごとに歯ブラシをあて直す。歯1本~1本半くらいずつ動かしていく。
- 4 奥歯の内側(舌のある側)をみがくときは、歯ブラシを90度にあてるのはむずかしいので、45度くらいの角度で。
- 5 前歯の裏側は歯ブラシを立てて、小刻みに振動させる。下前歯の裏側も同様。
- 6 かみ合わせ面は、やや強めにかき出すように。

## 【図2】「ながら磨き」のススメ



テーマ「歯の健康を見直そう」  
 こんにちは。梅雨にさしかかる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。6月と言えば、ご存知の方もいらっしゃると思いますが、  
 ~ 毎年6月4日から10日は歯の衛生週間です ~  
 毎年1回のこの時期に、自分の歯の健康を振り返ってみてはいかがでしょうか。

◆みんなでハッピー☆カミカミ  
 最初は鏡をよく見て、毛先

「8020運動」は、80歳でも20本以上の歯を保とうという運動です。20本の歯を保てば、生涯に渡って、食事や会話を楽しむなど人生を豊かにすることに繋がります。  
 ◆毎日の歯みがきを振り返ってみよう！  
 そこでどのような歯磨きがよいかひとつ、ご提案いたします。歯を磨くときは、自分の歯の形や歯並びをよく知ることが大切です。複雑な凹凸がたくさんあり、磨き残しが多いので1本ずつ丁寧に磨きましょう。【図1】

の位置に慣れてきたら、テレビを見ながら、お風呂に入りながらのながら磨きなら、時間をかけて磨くことも習慣化しやすいかもしれませんね。  
 【図2】  
 ◆予防のために歯医者へ  
 現在では治療よりも『予防のために行く』という考え方が変わってきています。症状がなくても定期的に歯医者に行くことで虫歯や、歯周病を最小限に食い止めることができるからです。悪化してからと比べて医療費もはるかに安くなります。年に一回は歯医者で検診を受けましょう！



「歯科医院で歯の汚れを指摘すると『来院する前に磨いたのに』という方が多いです。それは磨き方が間違っているのです。歯磨き粉をたくさんつけた歯ブラシで力いっぱい磨いても歯磨き粉の成分でサッパリするだけで汚れはとれていません。歯磨きは力を入れる必要はなく歯ブラシの毛先がどこにあたっているかを感じながら細かく動かすことが必要です。この機会に毎日の習慣である御自分の歯磨きを見直してみたいかがでしょうか。」

## 東京電力株式会社東通原子力発電所1・2号機新設に係る事後調査結果報告書の縦覧について

東京電力株式会社では、東通原子力発電所1・2号機の新設に係る環境影響評価書に基づき、環境保全措置として実施したピオトープネットワークに関して、平成21年度事後調査結果報告書を作成しましたので、以下のとおり縦覧に供します。

1. 縦覧期間・時間  
平成22年6月1日(火)~平成22年6月30日(水) 午前9時30分から午後4時まで  
※土曜・日曜も午前9時30分から午後4時まで縦覧しております。
2. 縦覧場所  
東京電力株式会社東通原子力建設準備事務所 及び 東通原子力発電所PR施設「トントウビレッジ」  
※平成22年6月28日(月)については、トントウビレッジが休館日のため、東通原子力建設準備事務所へお越しください。
3. その他  
ホームページからご覧いただけます。  
※ホームページアドレス: <http://www.tepco.co.jp/nu/hd-np/index-j.html>

＜お問い合わせ＞ 〒039-4223 青森県下北郡東通村大字小田野沢字南通2-303  
 東京電力株式会社東通原子力建設準備事務所広報グループ 電話 0175-45-7052

## こせきのまど

### ◎お誕生おめでとう

長郷 瑛太(男・4/13) 武(館町)

### ◎おくやみ申し上げます

平尾 秀樹(47歳) 平尾キエの子(新丁)

### 『こせきのまど』の掲載について

婚姻、出生に関しては、特にお申し出がない限り広報への掲載はいたしません。

おくやみ欄について掲載して欲しくない方は、税務町民課窓口へ届出の際にお申し出ください。

## 善意のまど

次の方から善意をいただきました。  
ありがとうございました。

横浜町社会福祉協議会 ☎78-2067

- 橋本 和子様  
紙おむつ・尿とりパット他

## 水田農家の皆様へ！

### 戸別所得補償 モデル対策の受付が 始まりました。

- 我が国の食料自給率向上と農業の再生を目指す対策です。
- 加入申請期限は、6月30日です。
- ご相談は、横浜町水田協議会(農林主管課、JA等) お近くの農政事務所まで。

### ＜お問い合わせ＞

青森農政事務所地域第二課  
☎0178-29-2113

立夏の今日風車いつしか向きを替え  
里山に遊びし今日は夏立ちぬ  
カレンダ―に寒さ残して立夏かな  
夏来る我が家の一坪菜園へ  
もやい綱大きく軋み夏に入る  
木々光る立夏とはだで感じつつ  
夏立つや捨てられし畑にある哀れ

仁礼水亀千翠宝  
恵見藻々武昭菁

## せせらぎ旬会



# 駐在所 だより

横浜駐在所  
☎78-2110

## 警察官A(大卒)を募集します

～求む！君の勇気と正義感～

採用予定人員、受験資格等は次のとおりです。

- 受付期間 5月31日(月)～6月25日(金)
- 第一次試験 7月11日(日)
- 試験場所 青森市
- 試験種別 警察官A(男性)  
警察官A(女性)
- 採用予定人員 未定
- 受験資格



昭和53年4月2日以降に生まれた者で、学校教育法による大学(短期大学を除く。)を卒業した者又は平成23年3月31日までに大学を卒業する見込みの者。

なお、警察官A(男性)のみ、警視庁、埼玉県、千葉県、神奈川県及び静岡県の警察官を志望する人も同時に受験することができます。(受験資格は志望する都県によって異なるので、それぞれの都県に問い合わせてください。)

また、受験資格等は変更になることがありますので、詳細については、それぞれの試験案内で確認してください。

### ■お問合せ

◇青森県警察本部警務課採用係

☎017-723-4211

(内2663～2666)

または県内各警察署

## 平成22年4月末の人身事故発生状況

区分	平成22年						平成21年			前年比		
	4月中			累計			累計			発生	死者	傷者
町村別	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者			
野辺地町	2	0	3	15	1	19	17	0	21	-2	+1	-2
横浜町	0	0	0	6	0	6	4	0	8	+2	±0	-2
六ヶ所村	0	0	0	5	0	7	13	0	18	-8	±0	-11
合計	2	0	3	26	1	32	34	0	47	-8	+1	-15

毎月1日は「県民交通安全の日」・15日は「高齢者交通安全の日」

## 平成22年4月末の物件事故発生状況

区分	平成22年		平成21年	前年比
	4月中	累計	累計	
野辺地町	9	106	119	-13
横浜町	6	54	36	+18
六ヶ所村	15	105	81	+24
合計	30	265	236	+29