

## 第43回県書道連盟選抜展 県知事賞・文部科学大臣賞を受賞

第43回県書道連盟選抜展で、一般の部最高賞の県知事賞を受賞した郡司聖峰さん(功さん・小野山神)を始め、多数の塾生が入賞し、団体最高賞の文部科学大臣賞を受賞した書道研究会大師塾の皆さんが11月13日、受賞報告のため町長を訪問しました。

郡司さんと大師塾の阿部大河さん(晋大さん・夏井)が訪れ、作品作りの創作手法や塾生の努力について報告しました。

福島県書道連盟選抜展は、児童・生徒・社会人の選抜応募により個人・団体の賞が選ばれるもので、今回は1,068点の応募があり、444点の作品が入賞しました。



郡司さん(左から2番目)と阿部さん(右から2番目)

大師塾の皆さんの今後ますますのご活躍をお祈り申し上げます。

## 子どもたちの健やかな成長を願って～プレゼントをいただきました！～

吉野辺にお住まいの根本信子さんから保育園・幼稚園・児童園の園児たちへたくさんのぬいぐるみをいただき、一足早いクリスマスプレゼントとなりました。

このたびの根本さんのご厚意に対し、紙上より厚くお礼申し上げます。



たくさんのぬいぐるみをいただきました

## 知らないとコワイ！歯周病のこと

### セルフケアの基本は歯みがきです

歯周病予防は、歯みがきなどのセルフケアが基本になります。今回は正しい歯みがきのポイントについてご紹介します。

#### ○歯みがきのコツ

- ①磨き残しのないように順番を決めて一巡するように磨く。
- ②力を入れすぎず痛くない程度に小刻みに動かして磨く。
- ③歯ブラシの角度を変えて歯の面にきちんと当てるように磨く。

歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、奥歯の噛みあう面などは特に磨き残しが多いので丁寧に磨きましょう。



#### ○歯ブラシにプラスして磨き残しを減らしましょう

- ①デンタルフロス  
歯と歯の間の歯垢を取ることができます。

- ②歯間ブラシ  
歯のすき間が広い場合に使います。

- ③洗口剤(マウスウォッシュ)  
殺菌作用のある成分が含まれているものは歯周病やむし歯の予防、口臭予防の効果も期待できます。

#### ○かかりつけ歯科医をもちましょう

どんなに丁寧に磨いても汚れが残ってしまいます。歯周病を予防するためには、かかりつけ歯科医をもち、定期的に検診を受けてお口の健康を保ちましょう。

歯周病は生活習慣病の一つです。歯周病の予防や早期発見のために、町が実施している歯科検診を積極的に受診しましょう！対象の方には通知を送付していますのでご確認ください。

健康福祉課 ☎72-6934