

☆ 発酵の里 きらきら健康メモ ☆

～歯磨き後のうがいは、何回してますか？～

1. むし歯ってなあに？



むし歯は、口の中に存在するむし歯の原因菌（ミュータンス菌）が作る酸が歯のカルシウムを溶かし、やがて穴があいてしまう病気です。

2. 初期むし歯は修復する！？

初期むし歯とは、歯に穴があく一歩手前の状態です。唾液とフッ素を使用することで修復することができます。



3. フッ素の効果

フッ素は、細菌の活動を抑えることと溶けたエナメル質の修復、歯質の強化などむし歯予防に効果的な成分です。



4. フッ素効果を高めるためには？

歯磨きの後に何回もうがいをすると歯磨き剤に含まれるフッ素が流れて薄くなってしまうため、歯磨き後に汚れを吐き出した後の仕上げのうがいは、ごく少量に水で1回だけにしましょう。

☆むし歯になる前にしっかり歯磨きをしましょう。
☆定期的に歯科検診を受けましょう！



～神崎町地域包括支援センターからお知らせ～

認知症サポーター養成講座 開催

認知症の方への正しい理解と知識を学び、認知症になっても住みなれた地域で安心して生活できるように、見守りやその人の立場に立って物事を深く考えていただくための講座です。

- ▶ 日 時 令和元年6月18日㊤ 13:30～15:30まで
- ▶ 場 所 神崎ふれあいプラザ 集団指導室
- ▶ 対象者 今までにこの講座を受けたことのない人
- ▶ 定 員 30名程度
- ▶ 参加費 無料
- ▶ 申込み・問合せ 6月17日㊤までにご連絡ください

神崎町地域包括支援センター ☎㊤1607 奥山・越川



6月9日（日）10:00～
酒粕の天ぷら・旬の野菜の天ぷら
試食販売を行います！！



〒289-0224
千葉県香取郡神崎町松崎855
Tel : 0478-70-1711
<http://hakounosato.com>
Facebookもやってます。
ぜひ、いいね！して下さい。

神崎町建設業協会会員
畳のことなら
信用と技術の店



大谷 畳 店

神崎町本宿197 TEL 72-3208
FAX 72-3208