



今回は、正しいブラッシングの方法をご紹介します。

今日から始めよう！口腔ケア

お口の健康を保つには、歯周病予防が欠かせません。正しい歯みがき（ブラッシング）をして歯周病を防ぐことは介護予防にもつながるとも大切なことです。歯みがきをすると唾液の分泌が促進されたり、口の動きがよくなります。毎食後の歯みがきで、いつまでもお口の健康を守りましょう。

歯みがきのコツ

歯の表側

歯ブラシは
垂直に、小刻みに
動かす

前歯の裏側

歯ブラシは
縦にあって、
かきだすよう
に磨く

歯と歯ぐきの 境目

歯ブラシは45度

かみ合わせ の面

水平に、
歯の溝に
沿って



Point

- ▶力を入れすぎず、小刻みに動かして磨く。
- ▶1本の歯のすべての面を磨き、順番を決めて一巡するように磨く。
- ▶歯ブラシの角度を変えて、いろいろな歯の面に毛先があたるようにする。

問合せ 長寿生きがい課 TEL0493-62-0718

うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります

お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。
まずはお気軽に仲人にご相談下さい
049-243-8428
結婚相談所 ムスベル 広告

【あなたの未来を笑顔で彩る】

一生涯トータルサポートができる
(あなたの終活サポートプランなど)

(やなぎ社会福祉士事務所)
0493-73-0085 (事務所)
090-7188-7786 (柳辰夫)



廃車引取り無料!!

事故車・不動態でも買取り出来る場合もあります!

G.K ガレージ KANAMORI

新車/中古車販売 車検 板金 修理 保険



車買取り出張査定にお伺いします!!

車のことなら何でも
お気軽にお問い合わせ下さい!!
毛呂山町毛呂本郷1364-1
TEL 049-294-5744
携帯電話 090-1690-7744

広報嵐山 広告募集中

1か月 10,000円~

町内コンビニ・金融機関にも配布しています



元気に開催中! コミュニティサロン むさし嵐丸庵



昨年10月に正式オープンした嵐丸庵。地域のつどいの場として、ボランティア運営のもと、たくさんの方にお集まりいただいています。

アットホームな雰囲気の中で、おしゃべりしたり、趣味の活動をしたり、日によってはイベントがあったり、和やかな時間が流れています。

予約不要で、どなたでもご利用いただけます。ぜひ一度、お気軽にお越しください!



イベント等の情報は社協のホームページをご覧ください。



「オレンジカフェ」掲示板

●嵐カフェ ウエルシア TEL 0493-62-0718

日時：3月14日(火) 10時~12時

場所：ウエルシア嵐山東口店内

参加費：100円

問合せ：嵐山町地域包括支援センター

●プチカフェ TEL 0493-62-2552

日時：3月15日(水) 13時30分~15時30分

場所：プチモンド本社(菅谷140-5)

参加費：200円

問合せ：一般社団法人プチモンド ※送迎もあります

※感染症拡大状況により、開催を見合わせることもあります。

コミュニティサロン 「むさし嵐丸庵」

開所日：月4回

第1金曜日、第2木曜日、
第3水曜日、第4月曜日

日時：3月3日、9日、15日、27日

13時~15時

※この時間、いつ来てもいつ帰っても自由です

場所：志賀6-19(駐車場あり)

利用料：100円

問合せ：嵐山町社会福祉協議会
TEL 0493-62-0722