

歯とお口の健康を保ちましょう

歯は「会話」や「食事」に欠かせない器官であり、健康で豊かな生活を支える大切な機能を担っています。適切なケアでむし歯や歯周病を予防し、生涯にわたって歯とお口の健康を保ちましょう。

歯を失う原因

・歯を失う原因の８割は「むし歯」と「歯周病」です。
・むし歯による歯の喪失は、どの年齢層でも高く、生涯を通じて予防が必要です。
・歯周病による歯の喪失は、中年以降に急増するため、成人期からは歯周病予防も重要になります。

≪お口の健康度チェック≫
□ 冷たいものや熱いものがしみる
□ 歯に穴があり食べ物がつまりやすい
□ 食べ物をかむと歯が痛い
□ 歯をみがくと歯ぐきから出血する
□ 口臭が気になる
□ 歯が長くなったような気がする
□ 歯がグラグラする

チェックがついた方は、むし歯や歯周病になっている可能性がありますので、早めに歯科医院に相談しましょう。



むし歯や歯周病予防のポイント

家庭でのセルフケア
・丁寧な歯みがき（歯間清掃用具の併用）
・フッ化物の応用
・規則正しい食習慣
・禁煙など

＋

歯科医院での専門的ケア
・定期健診
・歯の清掃（歯石の除去）
・むし歯の予防処置
・歯みがき指導など

≪正しい歯のみがき方≫
①歯ブラシはえんぴつを持つように指先で持つ
②歯ブラシの毛先を歯面に直角、歯ぐきの境目には45度の角度であてる
③毛先が開かない程度の軽い力で、１か所につき20回を目安に小刻みにみがく
④前歯の裏側や歯と歯が重なった所は、縦向きに１本ずつみがく

ポイント

みがく力が強すぎると、歯ブラシの毛先が開いて歯垢が上手に取れません。また、歯の根元が削れたり、歯ぐきが下がって知覚過敏の原因になることもありますので、正しい力加減でみがくことが大切です。

≪歯と歯の間の清掃について≫
歯ブラシが届きにくい歯と歯の間の清掃には、デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。
歯のすき間がせまい場所にはデンタルフロス、すき間が大きい場所には歯間ブラシがおすすめです。

≪デンタルフロスの使い方≫
①歯と歯の間にフロスをあて、ゆっくりと横に動かしながら挿入する
②歯の側面にフロスを沿わせるようにして、上下に数回動かす



≪歯間ブラシの使い方≫
①歯ぐきを傷つけないように、ゆっくりと歯の間に挿入する
②ブラシを水平にして、歯に沿わせながら前後に数回動かす
＊歯のすき間に抵抗なく挿入できるサイズを選びます。初めて使用する場合は小さいサイズから試してみましょう。使い方やサイズが分からない時は歯科医院に相談しましょう。

【問合せ】保健福祉課　地域包括支援センター　☎82-2780

町で送迎に使用していたマイクロバスを一般公売します

1．公売物件

【物件内容】H13 年式 三菱ローザ KK-BE64DG
266,400km 走行、R2.11.7 車検満了

【最低売却価格】30,000 円（税込）

2．公売物件の現状確認

日　時:令和３年２月 17 日（水）～ 19 日（金）
10 時～ 15 時

場　所：総体前車庫（字今金 436-6）

※役場内総務財政課にて事前受付必要

3．公売（入札・開札）

日　時：令和３年３月４日（木）15 時

場　所：今金消防２階会議室（字今金 48-1）

その他：参加する方は、入札当日の 13 時 30 分から 14 時 30 分の間に入札保証金を納付する必要があります。

4．その他

参加する方は、手続き方法等を町ホームページにて必ずご確認ください。

【問合せ】総務財政課　財政管財グループ　☎82-0111

マイナンバーカード申請等の時間外窓口の開設について

マイナンバーカードの「ＱＲコード付き交付申請書」が令和３年３月までに、順次再送付されております。

再送付された申請書の「ＱＲコード」を利用して、スマートフォン等から申請することが可能ですが、ご自身でマイナンバーカードの申請が難しい方や開庁時間内に来庁することが困難な方等を対象として、１月に引き続き、下記の日程のとおり、**時間外窓口を開設いたします**ので、ぜひこの機会にご利用ください。

●２月の開設日時等について

◆日　時：２月15日（月）　午後５時30分～午後７時30分
２月19日（金）　同　上
２月25日（木）　同　上

◆時間帯：①午後５時30分～午後６時　②午後６時～午後６時30分
③午後６時30分～午後７時　④午後７時～午後７時30分

≪完全予約制≫　希望日時の前日までに、ご予約をお願いいたします。

◆手続内容：１．マイナンバーカードの申請
２．マイナンバーカードの交付（事前に受取のハガキが届いている方）
３．電子証明書の更新
４．マイナンバーカードの更新

・申請に必要な顔写真は、『当町では、**無料**で写真撮影を行っております。』
・申請や交付手続の際にお持ちいただく物等につきましては、予約時に下記担当までお問い合わせください。

※なお、時間外窓口では、マイナンバーに関する業務以外の受付はできませんのでご了承願います。

●マイナンバーカードが「健康保険証」として利用できるようになります！

令和３年３月（予定）から、医療機関・薬局などで、マイナンバーカードが健康保険証として順次利用できるようになります。

利用の際には、事前に「マイナポータル」での利用申込手続きが必要です。



●マイナポイントの対象期間が変わりました！

マイナポイント事業の期間が、**令和３年９月末までに延長**されました。

下記の方が、マイナポイント申込・取得が可能です。

★既にマイナンバーカードをお持ちの方および**令和３年３月末までにマイナンバーカードを申請された方**が対象です。

〈マイナンバーカードの申請はお早めに！〉

【予約の申込・問合せ】　税務住民課　戸籍年金グループ　☎82-0111