

第14回 浦一中吹奏楽部 定期演奏会

■日時 12月15日(土) 午後2:00開演
■会場 4階文化ホール ■入場 無料
○お問い合わせ 浦河第一中学校 (Tel 22-2357)

浦高吹奏楽局 第5回 アンサンブルコンサート

■日時 12月22日(土) 午後7:00開演
■会場 4階文化ホール ■入場 無料
○お問い合わせ 浦河高校 (Tel 22-3041)

第41回 日胆地区

ソロアンサンブルコンクール「ソロの部」

■日時 12月16日(日) 午前11:00開演
■会場 4階文化ホール ■入場 無料
■内容 日胆地区吹奏楽連盟所属約50名によるソロコンクール
○お問い合わせ 浦河高校 (Tel 22-3041)

JoJo-Family X'mas コンサート 2012

■日時 12月18日(火) 午後7:00開演
■会場 地階ミニシアター
■入場 大人500円 高校生以下無料
■内容 幼児から高校生までの歌・ダンス・芝居。大人の発表も少々。高校生はバンド初挑戦!

● 12月の図書館内展 ●

- ◆「クリスマスの本展」 期間:12月4日(火)～25日(火)
- ◆「こぎん作品展」/こぎん同好会 期間:12月4日(火)～29日(土)
- ◆「うらかわお達者作品展」 期間:12月4日(火)～29日(土)

「そば作り教室」のお知らせ

■日時 12月8日(土) 午前10:00～午後2:00
■場所 基幹集落センター堺町会館
■参加料 大人200円、子ども100円
■定員 40名※定員なりしだい締め切ります
■申込先 12月5日(水)までに博物館へ申込みください
○お問い合わせ 博物館友の会 (Tel 28-1342)

電話 26-9004

はい!保健センターです

口臭のチェック方法

【チェック1】

- コップに息を吹き込んでみる
洗ったコップに息を吹き込んでからふたをして、一拍おいて周囲の空気をかいてから、コップの中のおいをかいでみます。
- 舌苔がついていないか見る
鏡などで舌苔の有無や状態などをチェックします。舌苔がある場合は、ティッシュなどで舌苔をふきとり、おいをかいでみます。
- 家族にかいでもらう
いちばん確実なのは、家族などに息をかいてもらうことです。人によって嗅覚が違うので、できれば何人かにかいでもらいましょう。

【チェック2】

- 大きなムシ歯がある
- 歯みがきをすると、いつも歯肉から出血する
- 歯肉を押すと、うみのようなものが出る
- 歯と歯の間に、よく食べものがはさまる
- 歯が浮いた感じがしたり、グラグラする歯がある
- 口がよく乾く
- 生活が不規則
- ヘビースモーカーである
- 義歯やブリッジなどを使っている

【判定】

チェック1の該当者は口臭の可能性大
チェック2が多いなら口臭予備軍
チェック1、チェック2の両方で思いあたる
ことがある人は、今日からすぐ口臭対策を
始めましょう

口臭を予防 しましょう



人と会う時に、口臭が気になることはありませんか。誰でも多少の口臭はあるものです。が、お口のエチケットへの関心が高まり、口臭

を気にする人が増えていきます。ひとくちに口臭といっても、心配のないものもあれば、治療が必要な場合もあります。その原因のほとんどは口の中にあるので、一度、チェックしてみましよう。

【主な原因】

- 1 口の中
 - ▼むし歯や歯周病などの病気
 - ▼舌や入れ歯などの汚れ、唾液が減る
 - 2 食べ物・飲み物
 - ▼ニンニクやニラなどのおいの強い物

- ▼タバコ、お酒
- 3 生理的なもの
 - ▼朝、起きた時やお腹がすいた時、緊張した時

※まれに、全身の病気で起こることもあります。

【対策と予防法】

- 1 ていねいな歯みがきで、口の中をきれいにする(舌の清掃や糸ようじ、歯間ブラシなども利用する)
 - 2 むし歯や歯周病があれば治療する
 - 3 唾液をたくさん出す(よく噛んだり、口や舌の体操をする)
 - 4 うがいや水、お茶を飲む
 - 5 禁煙またはタバコの本数を減らす
 - 6 バランスのとれた食事や規則正しい生活を過ごす
- 毎日の歯みがきや治療で原因を取り除き、きれいな息で楽しい毎日を送りましょう。