

ライブラリー 情報

松前総合文化センター
ふるさとライブラリー
☎985-4140
開館時間 9:30~18:00

〈1月の休館日〉 1~4、7、14、15、21、28、31

〈新刊案内〉

- レヴォリユーションNo.3 金城 一紀／著
- 建築屍材 門前 典之／著
- 満水子 上・下 高樹のぶ子／著
- 太陽待ち 辻 仁成／著
- シャトルージュ 渡辺 淳一／著
- オー・マイ・ガアッ! 浅田 次郎／著
- 審査せず 伊野上裕伸／著
- 実学と虚学 保坂 正康／著

おはなしかい

日時：1月26日（土）11時
場所：文化センター2階 第2研修室
絵本やかみしばい、パネルシアターなど
を使って毎回楽しいおはなしをします。
皆さんの来館をお待ちしています。



松前郵便局ロビー展

開催時間 平日9時～19時

期 間	展示内容	出品団体	代表者
1月4日(金)～11日(金)	書道展	松前町内小中学生	藤岡 抱玉 ☎984-1624
1月15日(火)～18日(金)			藤原 芳樹 ☎984-1303
1月21日(月)～25日(金)			岡井 渉 ☎984-9107
1月28日(月)～2月1日(金)	トールペイント展	松前町内愛好家	竹田 明子 ☎984-3725

第9回

市民ミュージカル参加者募集

7月20日（祝）・21日（日）に第9回市民ミュージカル「シンデレラ」の公演を行います。皆さんも出演者やボランティアスタッフとしてミュージカルに参加してみませんか。

●出演希望者●

対象 平成14年4月以降に小学生以上の方（入学予定者を含む）

内容 面接審査を行い、30秒の自己PRをしていただきます。

募集期間 1月15日（火）まで

実施日 第1次審査

2月9日（土）18時～21時30分

2月10日（日）13時30分～17時

場所 松山市総合コミュニティセンター

●ボランティアスタッフ●

対象 平成14年4月までに15歳以上でボランティアとして参加可能な方

募集期間 1月15日（火）まで

説明会 1月27日（日）13時～13時30分受付

活動場所 松山市総合コミュニティセンター

お問合せ先

〒790-0012 松山市湊町7丁目5番地

☎921-8222

松山市総合コミュニティセンター

「市民ミュージカル係」

歯磨き

診療室からこんにちは 第56回
中高年の方は、口腔清掃にもっと関心を持ちましょう

福柵歯科医院

福柵

純示

申すまでもなく、人の口は、食事、呼吸、会話するなどの役割があります。口腔内を安定した健全な環境に保つには効果的な口腔ケアが継続されることが大切です。ケアが不十分だと、不潔になり、虫歯や歯周病になりやすく、口臭の原因にもなります。毎日の歯磨きが大切ですが、食事で食物繊維の多い食品や歯ごたえのある食品を摂取するのも効果があります。これは顎を鍛える以外に、唾液の分泌と併せて自浄作用があり、食べることが衛生にもなるからです。口腔ケアは一日3回毎食後の励行を。日に1回しか行えない方は、最低限就寝前に行うよう徹底してください。

口腔ケアは①自分で行える方②介助の必要な方③義歯装着の方と方法は違ってきます。まず小さなお子さんは、できればお母さんが座って子どもを仰向けに寝かせ開口させ、覗いて一歯一歯磨くようにしてください。

①自分でできる方は、本人の歯磨きが中心ですが、中高年の方は歯と歯の間、歯肉の辺縁部の清掃は念入りに行うようにしてください。虫歯や歯周病共通の危険領域であるためです。

②介助の必要な方で、麻痺などがあり十分な歯磨きのできない方は、歯ブラシの握りを使いやすい形に改造したり、電動歯ブラシを使うなど本人が清掃できるように手助けしてください。一日1回、できれば就寝前に十分なブラークコントロールがなされるよう介助してください。障害の大きい方程口腔ケアは大切です。障害に応じた口腔ケアを作成するのが理想的だと思います。

③義歯のある方は、義歯は必ず清掃し、外して口腔清掃を行ってください。夜間は外して水中に保管しましょう。装着することで歯肉や粘膜に口内炎を引き起こす誘引になります。

松前町でも歯科医師の訪問診療は行われています。治療の他に歯科衛生士による衛生指導も受けられますので、必要な方は近くの歯科医院に連絡し、十分な口腔ケアが行えるよう利用されてはいかがでしょうか。