



## 今月の生涯学習カレンダー

◆問い合わせ先  
公民館 ☎345-2197



講座名	日	時	内容等	会場
お茶っこ会	17日(水)	午前10時~正午	「お茶っこ」を飲みながら、世間話や昔話を楽しみましょう。当日は人数制限をさせていただきます。	公民館
万葉おどり練習会	10日(水)	午後7時~ 8時30分	笛・太鼓・踊りの練習	
	24日(水)			

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止となる場合があります。

## スマホ大衡村百景展

大衡村の自然豊かな風景や生活の様子、歴史建造物などをスマートフォンで収めた写真を展示します。スマホを使って撮影したとは思えない、美しい景色をぜひご覧ください。

なお期間中、新型コロナウイルス感染症対策のため美術館が休館となった場合は、村ホームページ上に掲載します。

- ◆開催期間 2月1日(月)~28日(日)
- ◆会場 ふるさと美術館2階展示室
- ◆時間 午前9時30分~午後3時30分
- ◆入館料 一般 200円  
高校生・大学生 150円  
小・中学生 100円
- ◆問い合わせ先 ふるさと美術館  
☎345-0945



▲大賞「暑い夏」佐藤藍美さん(衡中東)

## 「みんなのアート展」作品募集

ふるさと美術館では、創作活動をしている村民の皆さんの発表の機会の提供と創作活動の振興を図る「みんなのアート展」を、3月27日(土)から4月25日(日)まで開催予定です。

村民の皆さんからたくさんの作品応募をお待ちしています。

### 募集要項

- ◆作品について 「絵画部門」「書道部門」「写真部門」「工芸部門」  
※一人一部門3点まで  
作品のサイズ等は、社会教育課へ問い合わせください。
- ◆募集期間 3月15日(月)~19日(金)
- ◆応募資格 大衡村にお住まいの方
- ◆応募・問い合わせ先 社会教育課 ☎345-2197



## やさしさと安心が実現できるまちづくり 健康づくりの推進 ~第2次おおひら健康プラン21中間評価より~ 全8回⑦

### からだの健康は歯と歯ぐきから

村では、定期的に歯科健診を受けている方は、全体の約4割にとどまっており、40歳代以降になると自分の歯が全部(28本)そろっている方が半数以下ということが分かりました。(中間評価時の健康づくりアンケートより)

歯が失われる原因の1つとして、歯周病があります。

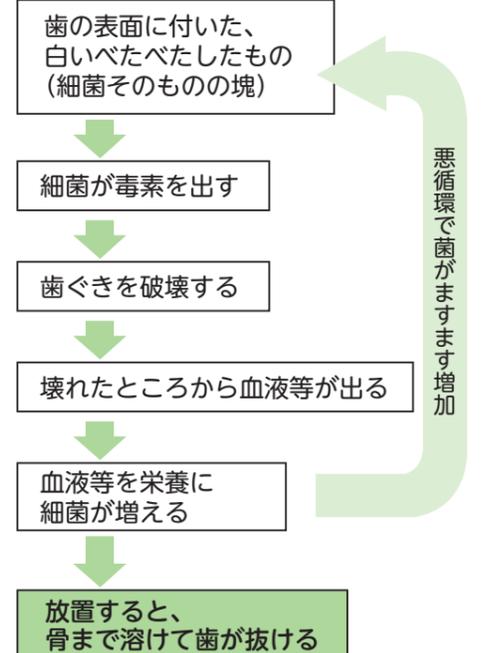
歯や口の中の健康は、子どものころから生涯にわたって、食べることや、話すことと大きく関わっています。下記を参考に歯周病を予防しましょう。

### ①口の状態をチェックしよう

- 歯をみがくと歯ブラシに血がつく
- 歯ぐきははれている
- 冷たい水を飲むと歯や歯ぐきがしみて痛い
- 口が臭い
- 歯がグラグラする、噛みにくい
- 歯の間に食べ物がよくはさまる
- 歯が以前より長くなったように見える
- 朝起きたとき、口の中が粘っているように感じる
- 歯ぐきを押しと膿が出る
- 歯ぐきの周りにプラークや歯石がついている

1つでもチェックがあると、  
歯周病の可能性があります。  
定期的に歯科医へ通いましょう。

### 歯周病の進行の仕方



### ②丁寧に歯をみがこう

歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先が45度になるように当てて、弱い力で細かく動かしましょう。鏡を見て、毛先を確認しながらみがくと、丁寧にみがけます。

#### 【みがく時のポイント】

- 1本ずつ丁寧にみがく
- みがく順番をきめておく
- 歯間ブラシ・フロスの利用

### ③食後に水かお茶を飲もう

毎食後、間食の後に歯をみがくことができないときは、口の中をきれいにするために、水かお茶を一口飲みましょう。



◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253