

COLUMN:Health
健康コラム

歯ブラシの選び方

歯を健康に保つための歯磨きに欠かせない歯ブラシ。今回は、歯ブラシを選ぶ際のポイントをいくつか紹介します。



●子どもの歯ブラシの選び方

子どもの乳歯が生えそろう2歳6カ月ごろから歯ブラシを使うことができます。乳歯の時期に使う歯ブラシは、短く弾力のある毛で植毛部分があまり大きくないものを選びましょう。

子どもの歯磨きは「口の中を清潔にする」という生活習慣を身に付ける意味で重要ですが、実際にはきれいに磨けているわけではありません。必ず大人が「仕上げ磨き」を行いましょう。仕上げ磨きには、1本ずつ丁寧に磨けるよう、ヘッドの小さなものを選びましょう。



なお「歩きながら」「遊びながら」の歯磨きは重大な事故につながる可能性があります。子どもに歯磨きをさせるときは注意しましょう。

●大人の歯ブラシの選び方

大人の歯ブラシは、植毛部分が小さなものが奥歯のブラッシングに適しています。歯肉の状態に合わせ、歯肉に炎症などがなければ毛の硬さが普通の歯ブラシを、歯肉に炎症があり出血しやすい場合は柔らかな毛の歯ブラシを選ぶようにしましょう。



子どもも大人も、口の大きさや歯の形、歯並び、手の器用さは千差万別です。自分に合う歯ブラシ選びについて詳しくは、かかりつけ歯科医や健康づくり課の歯科衛生士に相談しましょう。

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

「お試し」「1回だけ」のつもりが定期購入に！
■どんな相談があるの？
 ○お試し価格で通常料金より安価になっていた健康食品を注文した。一度限りだと思ったのに、再び商品が届いた。解約したいが電話がつかない
 ○サプリメントを初回お試し価格で購入した。体に合わず解約を申し出たが、定期購入だと言われ

拒否された
 ○1回だけのつもりで商品を購入したところ、実際は定期購入が条件の契約だったというトラブルが、本市を含め全国で急増しています
■注意することは？
 ○インターネット上の広告やホームページ上では「お試し(価格)」「初回〇円」「送料のみ」などの表示ばかり強調されている場合があります。「定期購

入が条件」「定期購入期間内は解約不可」などが、目立たない場所や注文画面とは別のページに表示されている場合があるので注意しましょう
 ○商品を注文する前に購入条件や解約方法など、契約内容をしっかり確認しておくことが大切です
■困ったときは？
 ○新館市民生活総合相談センター(☎24-2111)内線259)へ

市民生活コーナー

賢治のまちから	全国高校生童話大賞	作品募集
---------	-----------	------

本市は、心に残る多くの童話作品を書いた宮沢賢治の生まれ育ったまちです。好奇心と想像力にあふれる賢治の精神は、今もこのまに息づいています。
 高校生の皆さん、あなたの心に広がる世界を童話にしてみませんか。

■応募対象 高校生

■募集内容 テーマは自由。400字詰め原稿用紙5〜20枚

※未発表で日本語の作品に限ります。応募作品は返却しません。著作権は応募者本人にあります。著作権は出版や放送などの権利は主催者に帰属します

■表彰 ▼金の星賞(大賞)：1人
 ▼銀の星賞(優秀賞)：3人
 ▼銅賞(佳作)：7人
 ▼学校賞：2校
 ■募集期間 6月1日(金)〜9月10日(月)
 ■表彰式 12月15日(土)

*応募方法について詳しくは、同大賞ホームページ(「全国高校生童話大賞」で検索)をご覧ください。過去の入賞作品も掲載しています

【問い合わせ】
 全国高校生童話大賞実行委員会事務局(富士大学内☎23-7238)

ガーデン & マーケット in 東和

- 木を植えることは未来を植えること -

「植物」をキーワードに開催される「ガーデン & マーケット in 東和」。ガーデントークショーやワークショップのほか、花苗生産者自慢の苗、手仕事を感じられるガーデンクラフト、ガーデン雑貨を販売します。

■日時 6月9日(土)・10日(日)
 午前10時〜午後5時(10日は午後4時まで)

■会場 東和ビオガーデン(東和温泉敷地内)

■内容 ▷ガーデントークショー▷ワークショップ(※)▷パネル展示▷ガーデンコンサート▷草木の苗や園芸雑貨・軽食の販売 など
 *申し込みは当日ワークショップ会場で先着順に受け付けます

■問い合わせ ガーデン & マーケット in 東和実行委員会事務局(東和温泉内☎42-4311)、東和総合支所産業係(☎42-2111内線326)



いいところ発見!
 地域おこし協力隊

春、気持ちも新たに

- 広報担当 岡田 芳美 -

花巻市にUターンしてから2度目の春を迎えました。今年も、実家の稲の種まきを手伝い、豊沢川沿いのお気に入りスポットでお花見ができました。この「広報はなまき」が発行される頃はちょうど田植えの時期でしょうか。

実は昨年、子どもを授かり産休を取得していました。この4月から仕事復帰し、近所の保育園にお世話になりながら活動しています。

4月1日、日居城野運動公園スケートボードパークのリニューアルイベントという、仕事始めにぴったりの取材をしてきました。改修工事が完了し、コンクリート舗装になった路面。待ちに待ったスケーターの皆さんのうれしそうな姿が印象的でした。

4月中旬には、東京の知人10人が2泊3日の岩手満喫ツアーに来てくれました。私の「花巻オススメコース」に加え、知人たつての希望で花巻東高校へ。先生や生徒さん、バスの運転手さんなど、岩手・花巻の人の良さ感激していただき、知人から「とっても良かった!」というお言葉をいただきました。

新たに「母」という目線も加わり、心機一転、花巻の魅力の掘り起こしや市内外への情報発信をしていきたいと思っています。



▲リニューアルした日居城野運動公園スケートボードパーク