

6月

# 「歯と口の健康週間」

## 歯と口の健康を守るポイント

- ①毎食後、寝る前に歯磨きを忘れずに！
- ②歯磨きに合わせてフッ素やデンタルフロス等を活用しましょう。
- ③ダラダラ食いは虫歯の原因に。  
食事やおやつを食べる時間を決めましょう。
- ④かかりつけの歯科医院をもち、定期的（3～6か月に1回）に歯科検診を受けましょう。



### キシリトールを上手に使おう！

キシリトールは、白樺などに含まれてる成分からできた天然甘味料です。最近ではガムやタブレットなどのお菓子里に含まれることが多くなりました。キシリトールの良い点は、続けてとっていると、むし歯の原因菌の活性が弱まっていくことです。さらにキシリトールガム・タブレットは唾液の分泌を促し、それにより歯の再石灰化を助ける働きもあるので、食後や寝る前などにとると効果的です。

しかし、キシリトールガム・タブレットを食べていれば、むし歯を完全に防げるということではありません。歯磨きをし、歯科医院に検診に行くようにしましょう。

## 歯みがきの3つのポイント

毛先が広がっていない歯ブラシで軽く力を入れながら、小さざみに動かして歯を磨く

磨き残しの無いように決まった順番で磨く

歯ブラシの毛先を歯面（歯と歯肉の境目、歯と歯の間も）にきちんとあてる



## 6月は村県民税第1期の納期となっています。

	第1期	第2期	第3期	第4期
固定資産税	5月31日	8月2日	12月27日	令和4年2月28日
村県民税	6月30日	8月31日	11月1日	令和4年1月31日
軽自動車税	5月31日			

納税は口座振替が便利です。

手続き方法につきましては、税務課までお問い合わせください。

お問い合わせ  
税務課 ☎966-1206

## ごみの出し方について

### ごみ出しの時間について

- 各地区のごみの回収時間は決まっていません。
  - ごみは必ず収集日の朝8時までに出してください。
- ※前の夜には出さないこと。犬・猫・カラスが散らかします。



— ご協力をお願いします —

### 台風時のごみ収集について

- 午前8時現在に路線バスが運休の場合  
午前中のごみ収集は行いません。
- 正午までに路線バスの運休が解除されない場合  
その日のごみ収集は行いません。次回の収集日に出してください。
- 午前8時から正午までに路線バスの運休が解除された場合  
午後2時より収集を行います。

お問い合わせ：村民課 ☎966-1205