

歯磨きでお口の健康づくり



みて！じょうずにみがけるよ

歯 磨きが上手にできる二木輝龍くん（豊科5歳）のお母さんにお話を聞きました。

Q 始めたのはいつごろですか？
A 8カ月ごろからです。ちょうど私が歯科医院で歯磨きの仕方を

教えてもらった時だったので、子どもにもそのとおりしました。

Q どのように磨いたのですか？
A 歯と歯茎の境に歯ブラシをあて、ゆっくり、小さく動かしました。夜寝る前は毎日しました。

Q 自分で磨かせるようにするには？

A お姉ちゃんと一緒に磨いているうちに、まねをしたり、教えてもらったりして、次第に自分で磨けるようになりました。お姉ちゃんの言うことはとてもよく聞くので助かっています。

Q むし歯予防のために気を付けていることはありますか？

A お菓子をダラダラ食べないように心がけています。また、食事の後の歯磨きは、奥歯も裏側も磨き残さないよう意識していることです。永久歯に生え変わっても虫歯にしないように、仕上げ磨きをしっかりしたいです。

仕上げは

おかあさん♪



歯科衛生士から一言

歯磨きは歯垢を落とすことが大切。輝龍くんの歯磨きは、始めに毛先をぴたりあてて小さく動かし、唇やおを避けて歯ブラシが奥まで届いています。また、磨く順序が決まっていますので、磨き忘れが少なく、歯こうを落とす歯磨きが上手にできていることに感心しました。

健康推進課

(TEL: 0726 FAX: 81・0703)

ぼくたち生まれ変わるかな？ 廃家電4品目の出し方

環境ナビ

隔月連載⑤ ごみ・資源物のゆくえ

家 電リサイクル法をご存じですか。家庭で不用となったエアコン、テレビ、冷蔵庫（冷凍庫）、洗濯機（衣類乾燥機）の4家電について、資源を有効活用することを目的に平成13年から施行された法律です。これら家電4品目を廃棄する場合には、家電リサイクル料金を支払う必要があります。今回は家電4品目を廃棄する手順を追ってみました。

まず、リサイクル券を手に入れる

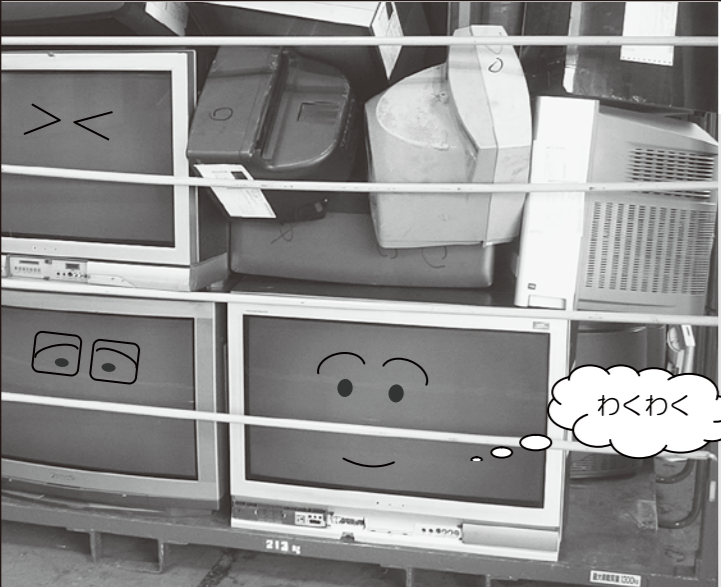
家電4品目を廃棄する際には家電リサイクル券が必要です。このリサイクル券は郵便局のほか、家電販売店や一部の廃棄物収集運搬許可業者で扱っています。リサイクル券の料金は、家電メーカーや製品の種類によって違うので、あらかじめ、廃家電のメーカー、サイズなどを確認してください。

次に、指定引き取り場所に持ち込む

リサイクル券と一緒に不要となった家電を指定引き取り場所に持ち込みます。最寄りの引き取り場所は、松本市内にある花村産業株式会社と日本通運株式会社の2カ所（左図）があります。10月1日からはメーカーに関係なく、どちらの指定引き取り場所に持ち込んでも良いことになりました。

もし、持ち込みできない場合は

指定引き取り場所まで運搬できない場合は、廃棄物収集運搬許可業者に運搬を依頼することもできます。また、新しく家電を買い替える際に、家電販売店に古い家電を引き取ってもらうこともできます。いずれの場合もリサイクル料金のほかに、指定引き取り場所まで運搬料金が掛かります。

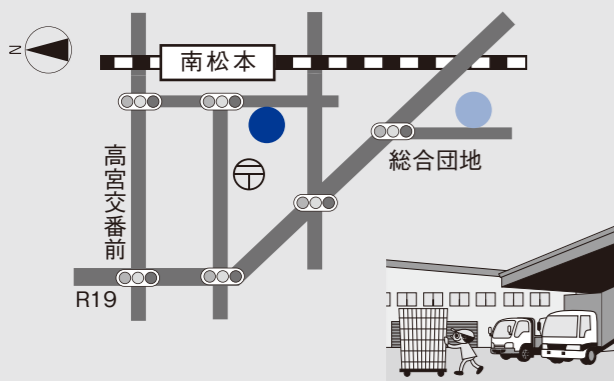


わくわく

指定引き取り場所に持ち込まれたテレビ。これらは、県外の再商品化施設に運ばれ、それぞれ部品ごとに分解されて資源になります。リサイクル料金は、再資源化に役立てられています。



写真は郵便局で手に入るリサイクル券。リサイクル料を支払い、貼付用を廃家電に貼り付けます。



- 花村産業株式会社
松本市市場 5-26 (TEL: 29・1288)
- 日本通運株式会社
松本市双葉 4-4 (TEL: 27・0836)



問各総合支所地域支援課生活環境係または環境課廃棄物処理対策担当 (TEL: 82・3131 FAX: 82・6622)

出典：経済産業省ホームページ「家電リサイクル」(http://www.meti.go.jp/policy/kaden_recycle/ekade00j.html)



今月の料理人
 小平 三枝さん
 (堀金鳥川)

夏の太陽を閉じ込めて
 あんなにあった野菜がこれっきり！
 冬場に食べられて喜ばれます。

夏野菜の干し漬け



- 材料
 ナス キュウリ ミョウガ ニンジン ショウガ各適量 塩2%
 かつお節 10g A [しょうゆ 30cc みりん大さじ1.5 砂糖小
 さじ1.5]
- 作り方
- ①：ナスとキュウリを長さ4cm幅5cmに切る。(太いキュウリの種は取り除く) ミョウガは縦に2~4等分に切る。ニンジンも縦の短冊に切る。ショウガは薄く切る。
 - ②：①の野菜を2%の塩でもみ1時間ていどおく。
 - ③：②の水気を絞ってザルに広げ、天日で1日干すと、うまみが出る。
 - ④：かつお節に熱湯60ccを注ぎ、だしをとり、Aと合わせ調味料を作る。
 - ⑤：ボールに③と④を入れ、よく混ぜ合わせれば完成。(冷凍庫で保存し、食べる分量だけ解凍する)