



みんなで育む こまつの未来 vol.7

むし歯ゼロ対策！～よい歯をはぐくむために～

歯には食べ物をかみ砕いて消化しやすくするほかに、発音を良くする、表情を作るなどの大切な役割があります。子供の頃からよい歯を育てるためのポイントを紹介します。

問い合わせ すこやかセンター ☎21・8118

むし歯をゼロにするための3つのポイント

①歯磨きの習慣をつけておく

早い時期から食後に歯磨きをする習慣をつけておくことが大切です。「自分みがき」+「仕上げみがき」を毎日行いましょう。

②間食の内容・取り方に気を付ける

飲食をすると口の中が酸性になり歯が溶けやすくなります。時間と量を決めて間食を取りましょう。

③歯科医院を定期的に受診する

定期的に診てもらうことで、歯の異常を早く発見できます。またフッ化物を塗ってもらうことで歯の質を強くしたり、虫歯になりにかかった歯を修復したりする効果があります。



奥歯のかみ合わせ部分も
しっかりみがこう！

子供のむし歯予防のため、市内のこども園でフッ化物洗口の導入を推進しています。

※フッ化物洗口はフッ素を溶かした水溶液でぶくぶくうがいをする簡単なむし歯予防です。



☎子育て環境課 ☎24・8054

里山の風景を眺めながら クリスマスをお祝いしよう！

問い合わせ

農山村創生室 ☎24・8078

HAPPY

「小松市民レストラン」 クリスマススペシャル・ランチ

と き 12月21日(土)・22日(日) 12時～14時

ところ オーフ観音下西尾レストラン
(オーベルジュ オーフ)

内 容 コース料理+1ドリンク

対 象 18歳以上の小松市民

定 員 各日24人(応募多数の場合は抽選)

料 金 9,000円(税・サービス料込み)

問 オーベルジュ オーフ ☎41・7080



申し込みは
こちら▲

CHECK!

クリスマス スペシャル・ディナー

と き 12月21日(土)～25日(水)

内 容 コース料理(ドリンク代別)

定 員 各日24人(先着順)

料 金 12,000円から

詳細・予約は
こちら▶



ENJOY

せせらぎの郷 クリスマスランチ ビュッフェ2024



と き 12月21日(土)、22日(日) 11時～14時

ところ せせらぎの郷

料 金 中学生以上2,000円、小学生1,000円、
未就学児500円

その他 申し込み不要。席の予約は可能。

問 ビュッフェこまつせせらぎ ☎46・1988

CHECK!

体の芯までほっこり！ 天然温泉

営 業 10時～20時30分
(20時受付終了)

定休日 12月30日～1月3日(レストラン
は12月27日から)、月曜日



露天風呂とサウナを完備

