

ชะมายสาร ChamaiMunicipality

(อักษรย่อ=ช.ส.ม.พ.น.ช.)
(เทศบาลตำบลชะมาย)



โครงการเทศบาลพบประชาชนเพื่อพัฒนาและบริการ ประจำปี 2566

ในวันที่ 19 สิงหาคม 2566 เวลา 08.00 - 16.30 น. ณ บริเวณสำนักงานเทศบาลตำบลชะมาย นำโดย นายประพัฒน์ รัถศรีทอง นายกเทศมนตรีตำบลชะมาย พร้อมคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล ปลัดเทศบาล หัวหน้าส่วนราชการ พนักงานเทศบาลและพนักงานจ้างเทศบาลตำบลชะมาย ได้ดำเนินโครงการฯ ขึ้น เพื่อเป็นการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชน และเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการให้บริการให้พี่น้องประชาชนได้รับบริการอย่างทั่วถึง อีกทั้งยังให้คณะผู้บริหารและผู้นำท้องถิ่นได้พบปะรับฟังความคิดเห็นของประชาชน รวมถึงให้ข้อมูลข่าวสาร และแจ้งช่องทางในการบริการประชาชน เมื่อต้องติดต่อราชการกับทางเทศบาล ซึ่งงานนี้สร้างความรู้สึกในการมีส่วนร่วมของพี่น้องประชาชนในการบริหารจัดการท้องถิ่นได้เป็นอย่างดี

>>> และพบกันอีกครั้ง ในวันที่ 2 กันยายน 2566 ณ บริเวณวัดเขากลาย



บ้วนปากด้วยน้ำเกลือ ดีต่อสุขภาพช่องปากอย่างไร?

น้ำเกลือบ้วนปากมีประโยชน์ต่อสุขภาพปากของคุณหลายอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่มีอาการเจ็บคอ เป็นแผลที่เหงือก หรือเพิ่งเข้ารับการรักษาปัญหาในช่องปาก

น้ำเกลือจะช่วย

- บรรเทาและรักษาแผลในปาก
- มีประโยชน์ต่ออาการเจ็บคอที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียประเภทสเตรปโตคอคคัส ภาวะทอนซิลอักเสบ หรือแม้กระทั่งอาการใช้หวัดทั่วไป
- ช่วยทำให้ปากของคุณสะอาดได้อย่างรวดเร็วในกรณีที่คุณไม่มีน้ำยาบ้วนปากหรือไม่สามารถแปร่งฟันได้

แค่ใช้เกลือประมาณครึ่ง-1 ช้อนชาผสมลงในน้ำอุ่น 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) บ้วนปากทุก 2 - 3 ชั่วโมง ในช่วงสองสามวันแรกหลังการรักษาปัญหาในช่องปาก