

KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80

20 ヘルシースマイル21

～今日からはじめる歯と口の中の健康～

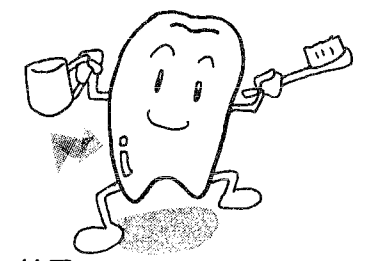
8020ヘルシースマイル21として「歯周病予防」についてシリーズでお伝えしてきました。4回目の今回は、小須戸町の歯科保健の現状を知るために昨年10月、40代・50代の方を対象に歯科保健に関するアンケート調査を実施しましたので、その結果の一部を来月号と2回に分けてご報告いたします。

～アンケート調査の結果より～

小須戸町の40代・50代の男女200名ずつ、合計800名の方を無作為に選ばせていただき、アンケート調査をお願いしました。アンケートは郵送でお願いし、郵送にて返していただきました。403名の方より回答いただき、大変ありがとうございました。（回収率50.4%）内訳は以下の通りです。

◎回収率（有効回答のみ）

	男性	女性	計
合計	162 (40.5)	192 (48.0)	354 (44.3)



◎歯科保健に関する用語をどのくらい知っているかについての質問の結果

	プラーク	歯間ブラシ	デンタルフロス	歯周ポケット	スケーリング	歯石	歯肉炎	8020運動	歯科衛生士	歯周病
合計	279 (76.9)	287 (81.1)	303 (85.6)	164 (46.3)	23 (6.5)	328 (92.7)	276 (78.0)	139 (39.3)	278 (78.5)	318 (89.8)

◎用語の解説

用語	解説
プラーク(歯垢)	歯の表面の黄白色のねっとりしたものの。様々な細菌のかたまりで、細菌の出す毒素や老廃物質が歯ぐきの炎症をひきおこす。
歯間ブラシ	歯と歯の間の歯ブラシが届きにくい部分をきれいにするもの。
デンタルフロス(糸ようじ)	歯ブラシだけでは届かない歯と歯の間のせまい所や、歯と歯ぐきの境目の汚れを取り除くもの。
歯周ポケット	歯を支える組織(歯そう骨や歯根膜)が細菌により破壊され、歯と歯ぐきの間に隙間ができてしまったこと。
スケーリング	歯石を除去すること。
歯石	プラーク(歯垢)が硬くなって、歯の表面に付着したもの。
歯肉炎	歯を支える組織(歯ぐきや歯そう骨)の病気で、初期の状態。歯のすぐ周囲に限局した炎症。歯みがきや歯石を取ることで治る。
8020運動	自分の歯でおいしく食べるために「80歳で20本の歯を残そう」という運動。
歯科衛生士	歯や口の中の健康のための相談や指導を行う。また虫歯や歯周病を予防するための処置を行ったり、歯科医師の診療補助を行う人のこと。
歯周病	歯肉炎が進み、歯そう骨がとけて歯がグラグラ動くようになり、硬いものが噛みにくくなった状態。歯の周囲に深く広がる炎症。歯みがきでは治らず治療が必要。

皆さんはいくつ知っていましたか？
来月号も引き続き『アンケート調査の結果報告』です。

暮らしのヒント

★ブーツの収納前に 除湿とブラッシング

冬の間に雨や雪で汚れたブーツは、汚れがついたままにしておくと表面の防水力や耐久性が落ちてしまいます。来シーズンも気持ちよくはけるように、手入れをして収納しましょう。

メンテナンス方法は素材によって異なります。革のブーツは陰干しして湿気を取った後、ブラシでほこりを落とし、乳化製のクリームを塗っておきます。革の表面に傷などがなければ点検し、見つけたら同色の靴クリームやクレヨン塗り込んで補修しておきましょう。

スエードのブーツも、まずは陰干しして湿気を取ります。直射日光に当てると変色することがあるので気を付けてください。その後にブラシで汚れ落とし。クリームの塗れないスエードはブラッシングが決め手です。汚れが残らないように入念にします。ブラシはスエード専用のものがベストですが、なければ古



歯ブラシを何本かまとめて使うという方法も。しみになった所は消しゴムで毛を逆立てるように入れたら、紙袋などにに入れて納戸や押し入れなどにしまってください。

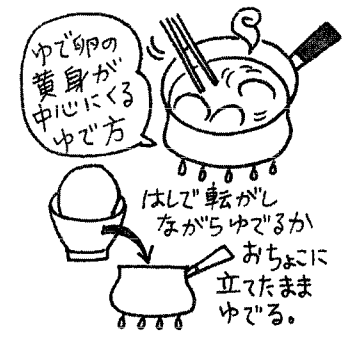
★卵の保存方法と ゆで卵つくりのワザ

「食品の優等生」といわれる卵。値段が安く栄養価も高い

衣食住

たんぱく質を筆頭に、脂肪、リン、カルシウム、各種ビタミンなど、人体に必要な栄養素がほぼまんべんなく含まれていて「完全食品」とも呼ばれます。気になるコレステロールも、コレステロール値が正常な人の場合は一日一個くらいは大丈夫。むしろ欠かずに食べるほうが健康のためにはいいのです。

卵はかなり長持ちする生鮮食品ですが、生食する場合は、必ず容器などに表示されている賞味期限内であることを確認しましょう。賞味期限内でも、殻が



★ドアクローザーの 開閉速度を調整

洋式の玄関ドアにはたいていドアクローザーがついていて、開かれたドアを自動的に閉めるしくみになっています。ドアの開まり方が速かったり遅かったりするときは、クローザーを調節して速度を変えてみましょう。

クローサーつきのドアは、開まるまでの三分の二は比較的速度く、最後の三分の一はゆっくりと、二段階の速さで開まります(二段階のみや三段階タイプもある)。ドアクローザーの調節ネジをドライバーでゆるめたり締めたりすることで、この速度を変えられるのです。ネジを左に回せば速く、右に回せば遅くなります。ドアの開閉を何度か試しながら少しずつ調整するように入ってください。

ドアクローザーは油圧を利用して速度を加減しているため、気温の高い夏はやや速く、冬はやや遅くなります。ネジを回しても速度が変わらないときは内部の油が劣化している可能性があります。交換するサインと考えましょう。

