## 今日も元気で　目覚めから眠るまで

### 歯磨き

# スカッとしなければ生活態度の反省を

歯磨きの目的は食べ物の残りかすが歯についているのを洗い落とすことであり、また歯ぐきをマッサージすることにある以上、食後には必ず実行したいものです。ところが、一日一回歯を磨いている人の多くは、洗顔の時についでに行っているのです。これでは歯を磨いているというよりは、食事の前に牙を研いでいるとしか言いようがありません。

**食後の歯磨きで――"快感"を**

朝食の後には、もう一度洗面所で歯を磨く習慣を身につけたいものです。この習慣は、一度ついてしまうと、どんな場合でも「気持ちがよい」ものですから、かえって実行は容易です。しかし、この快感を経験するまでは、あるいは習慣化するまでは、歯磨きを洗顔の時以外に実行するのはなかなか難しいようです。

**"水がしみる"は要注意**

この歯磨きも大変重要なヘルス・チェックの機会なのです。

歯ぐきから血が出たり、あるいは膿が出たりといった重症な段階は、冷たい水で「しみる」ような感じがしていたのを放置した結果なのです。この段階で治療を受けておけば、歯医者通いに何回も行くことはなく、精精三回くらいまでで簡単に虫歯は完治します。

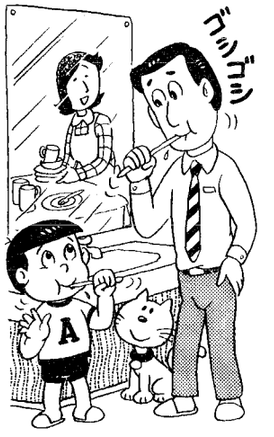
また歯磨きの時に吐き気がしたり、いつまで歯を磨いても口の中がスカッとしないというのは大切なチェックポイントになります。

このような時には、朝食の内容とか睡眠、あるいは昨日の食生活全体について反省をしてみましょう。偏った食事を取ったり、また、お酒の飲み過ぎとか、そのために夜遅くまで起きていたなどが原因となります。

ヘルス・チェックとして、歯ぐきの色とか肉づき、そして口の中の状態など、たくさんのことが観察でき、その結果として「異常」に気づくことが少なくありません。そしてそれらの状態が前日の生活と微妙に関連している事実を知ることができます。

指導――青山　英康
岡山大学医学部教授

●歯の衛生週間
6月4日～10日●




## 歳時記

# 梅雨前線

うっとうしい梅雨のシーズンですね。といっても、細長い日本列島のことですから、梅雨の時期も所によって違います。沖縄の平均梅雨入りは五月十一日ごろ、東北地方の北部は六月十五日ごろです。ご存じのように北海道には梅雨はありませんが、えぞ梅雨と称して、梅雨めいた日が続くことはあるそうです。

梅雨の時期には日本付近に東西に延びる前線が停滞しているのが特徴で、この停滞前線を梅雨前線と呼びます。前線の北側はオホーツク海高気圧からの冷たい北寄りの風が、南側は太平洋高気圧からの暖かい湿った南寄りの風が吹いています。

梅雨前線は南から北上しますが、秋の秋雨前線は反対に北から南下します。

これらの"前線"は気象用語ですが、このほかに、季節を表す、何々前線というのがいろいろあります。もっとも有名なのが桜前線ですが、これを追って、やまつつじ前線、藤前線、あじさい前線などが北上します。秋には、すすき、かえでの紅葉などの前線が南下します。

日本は自然の移り変わりのはっきりした楽しい国ですね。

とはいうものの、梅雨期は恐ろしい災害の季節でもあります。そこで、六月は「土砂災害防止月間」となっています。梅雨や台風などによる土石流、地滑り、がけ崩れなどの災害から人命や財産を守るための認識を深め、対策を推進する月間です。あなたの身の回りを点検すると同時に、万一のときの対策も考えておきましょう。

# 一時間で空き缶の『山』

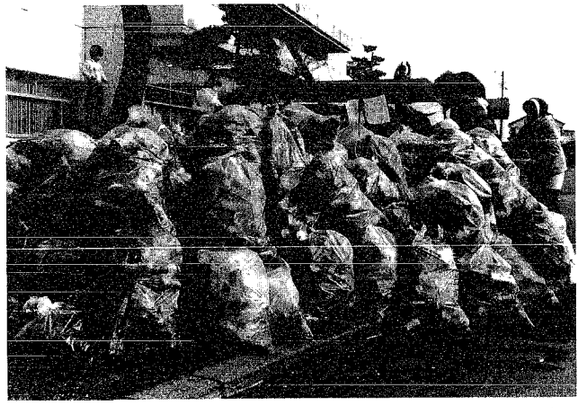
## 村内クリーン作戦を展開

去る四月十九日早朝より村内の主要道路沿いの清掃事業（主に空き缶ひろい）が行われました。

この清掃事業は、「ふるさと運動実行委員会」「小・中学校PTA」「青少年育成月潟村民会議」の共催で行われ、「ふるさと運動」の一環として実施、定着しているものです。

御協力いただいた各種スポーツ団体、文化団体、小・中学生、老人クラブ員ら、約三百五十人は五路線、十班に分かれ、一時間余りで多量の空き缶を回収、その多さに皆さん驚いた様子で、山と積まれた空き缶をながめていました。

御協力下さいました皆様に厚く御礼申し上げます。



▲一時間余りでできた空き缶の「山」

## 届け出による日本国籍の取得について

国籍法が改正され、昭和六十年一月一日から日本人の子で一定の条件を備える外国人は、法務大臣へ届け出ることによって日本の国籍を取得することができるようになりました。

そのうち、改正法施行前に外国人父と日本人母との間に生まれた子の国籍取得の届け出に必要な条件などは次のとおりです。

一、昭和四十年一月一日から昭和五十九年十二月三十一日までに生まれたこと。

二、日本国民であったことがないこと。

三、出生の時に母が日本国民であったこと。

四、母が現に日本国民であること。

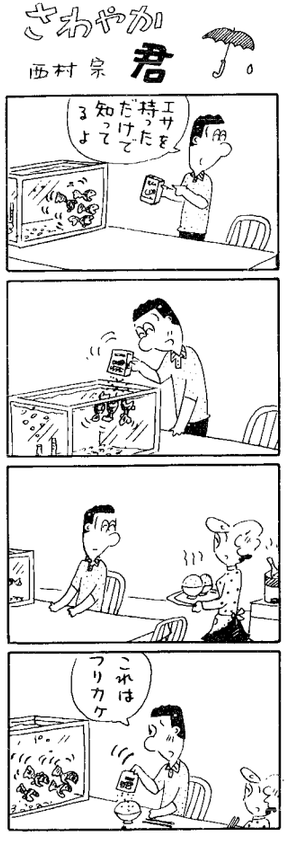
届け出は昭和六十二年十二月三十一日までとなっていますので、届け出をしようとする人は、早目に法務局にご相談ください。

## 指導農業士誕生

月潟村では、地域農業の振興と農村青年の育成に意欲をもって貢献できる農業者を指導農業士として推薦しておりますが、このたび村松久栄さん（木滑）が本村の第一号として新潟県農林水産部長より認定を受けました。〈写真右〉

村松さんの部門は養豚プラス水稲で、今後の次代を担う若い農業者を育成し、地域農業発展のため活躍が期待されます。

又、併せて青年農業士の認定も行われ高柳清也さん（釣寄）がキノコプラス水稲で認定を受けました。〈写真左〉

## さわやか君

西村　泉