暮らしのヒント

健康専科

こんにちは保健婦です 16

老後の楽しみは丈夫な歯から

寿命は年々伸び続け、いまや人生80年時代。日本は世界有数の長寿国となりましたね。ところが、歯の寿命は?といえば80年にはほど遠いようです。厚生省の調べによると、35%以上の高齢者は歯が一本もない人です。

歯のない人は、長命であっても決して長寿とはいえません。豊かな老後を過ごすためには、まず自分の歯でものが食べられること。長期間、総入れ歯で味気ない食事をとらなくてもよいように、より長く、一本でも多く、残った歯とつきあいたいものです。

健康で楽しい老後生活を送るためには歯の健康管理も大切です。歯がなくなってからではもう遅いのです。いまのうちにもう一度歯の健康チェックで悪いところは早めに治療して、楽しい老後生活を送りたいものです。

歯の健康チェック

寝たきり者訪問歯科診療の案内

県では、高齢者福祉対策の一環として、県歯科医師会と協力して寝たきり者の往診歯科治療を行います。この事業は、寝たきりで歯科医院へ通院することが困難な方々に対して治療や保健指導を行い、食生活の充実を図ることを目的にしています。

歯が痛い、食べ物がよく噛めないなどで歯科治療が必要な方、歯みがきなどについて相談したい方は、この機会に治療や指導をお受けください。この事業は今月から開始されますので、希望者はお申し込みください。

■**対象者**…在宅寝たきり者で歯科医院へ通院が困難な人 ■**治療費**…健康保険が適用されます ■**問い合せ、申込み**…役場保健衛生課(☎82―四一一一)か保健所まで

「歯の治療は根気よく」

少し前のことですが、栃木県の大谷石採掘場の一角で、大規模な地盤の陥没が起きて人々を驚かせました。テレビに写され、その光景を見ますと、まるで月のクレーターのような陥没孔があいていました。おそらく、何十年にもわたって大谷石を採掘したため、一帯の地下は海綿のように巣だらけになっていたのでしょう。

むし歯にも、この大陥没に似たようなことが起こることがあります。ちょっと見ただけでは小さな点のようなむし歯でも、その内部では、大きなムシの巣ができていることがあるのです。そして、ある日突然に上部(上あごの歯の場合は下部になりますね)のエナメル質が陥没して、はじめて大きなむし歯だったことに気がつくのです。特に子どもの場合にこういうことが多いようです。

歯医者さんが教える……歯の健康 ―一口メモ―

学校の健診で見つかったむし歯は、できるだけ早く治して貰うようにしましょう。大陥没が起きては困りますから――。

むし歯も、小さいうちなら本当に早く治るのです。不幸にして、大陥没が起きてしまったら、シャベルでチョイと埋めるというわけにはいきませんから、それなりの治療が必要です。そうなると、治す方も治される方もかなりの根気が必要となります。でも、それ以外に治す方法はありません。むし歯は放っておいて治ることはありません。根気を大切に……。

エンマ帳 ―言葉の履歴書― 86

「そんなことをするとエンマ帳につけられるわよ」などという「エンマ帳」は、学校の先生が生徒たちの出欠や成績を記入しておくノートの俗称で、警察官が携帯する手帳をさすこともあります。

もともとエンマ帳は、悪事を働いた人間が死後に落ちる地獄で、閻魔(えんま)大王が持っているとされた帳簿。亡者の生前の行動がすべて記録されており、それによって犯した罪に判決が下されるものと信じられていました。

江戸時代の尻取り歌に「閻魔は盆とお正月」とあるように、一月と七月の十六日は、大きな目を見開いた閻魔の像をまつる縁日です。

その「閻魔顔」といえば、怖い顔のこと。「閻魔が塩をなめたよう」とか「閻魔が渋柿を食ったよう」などというのは、いずれもひどく難しい顔付きの形容に使われました。

「うそをつくと閻魔様に舌を抜かれる」というせりふは、かつては子供の虚言癖をいましめるのにもっとも効果的でしたが、現代っ子にはさっぱり通じないかもしれません。

期待高まる「ナイスふ~ど新潟'89」

〝食は新潟・豊かな緑〟をテーマに「'89新潟食と緑の博覧会」(愛称=ナイスふ~ど新潟'89)の開幕が間近かに迫りました。同博覧会は、新潟市鐘木の新潟産業振興センターとその周辺33ヘクタールの広大な敷地に7月14日から9月3日までの52日間にわたって繰りひろげられます。博覧会の内容も充実し、前売り券の売れ行きも順調で次第に盛り上がってきています。

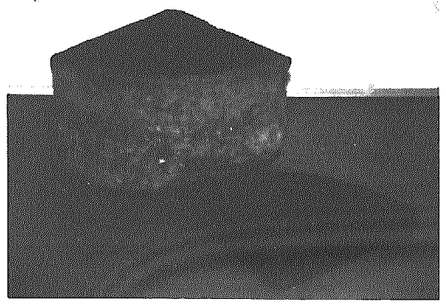
素晴しい(ナイス)食(フード)と風土(ふーど)わが新潟県を、内外に高らかにPRするこの博覧会。この夏一〇〇万人の参加が期待されています。

ぜひ、みなさんもこの夏、新潟食と緑の博覧会で、わがふるさと新潟を味わってみませんか。

■**入場料金**

区分	当日
大人	1,800円
高校生	1,300円
小学生 中学生	800円
幼児(3歳以上)	300円

むらの民芸シリーズ ③

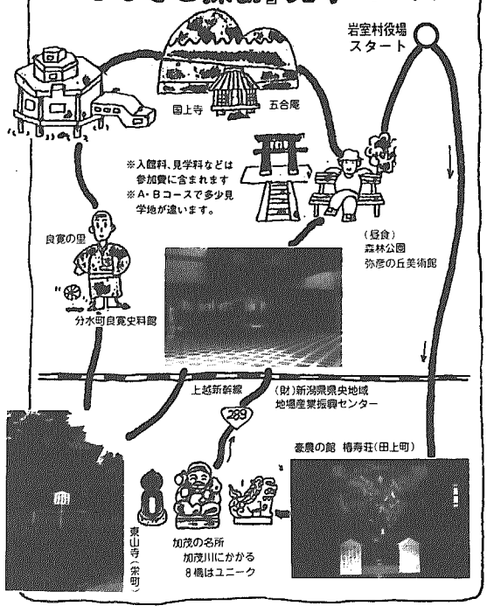


間瀬石(まぜいし)の炭消壺(すみけしつぼ)

この消壺は、囲炉裏(いろり)のコーナー(隅)に置かれ使用されていた民具で、たぶん、炉縁とセットで作られたものだと思われます。これは、火に耐える石質部分で作られており、本来の使用目的は消壺でありますが、ときには炭を入れないで付け木、マッチ、きざみたばこなどを湿気から防ぐ入れ物としても使われていました。それに〝かたもち〟などのおやつを入れる家もあったといわれています。

戦前までの家族のだんらんは、炉縁を囲み、火を中心にした生活でしたので、この消壺はその家の年輪や苦楽をみんな知っている親しみのある民具の一つです。現在では、若い人たちからも物入箱として、又、骨董品としても人気のある民具となっています。 (岩室歴史民俗資料館収蔵)

『ふるさと探訪』見学コース



みなさんの住むふるさと県央の歴史、文化、産業の再発見の旅

『ふるさと探訪』参加者募集

―ふるってご参加を―

県央広域市町村圏協議会(岩室村や三条市、燕市など県央地域十二市町村)で、今年度圏域内の人たちから、圏域の歴史、文化、産業等を見学していただきながら、参加者同志の交流を深めてもらおうと「ふるさと探訪」事業を計画しました。

この機会にみなさんも参加して、圏域内のすばらしさを再発見してみませんか。また、夏休み中の子供たちの社会見学にいかがですか。

区分	実施日	対象	申込締切
Aコース	8月2日(水) 8月9日(水) 8月27日(日)	親とチビッコ	7月24日までに
Bコース	10月5日(木)	一般	9月26日までに

■**探訪地**…左図コース(A・Bコースでは多少見学地が変わります)**時間**(午前8時30分~午後4時30分予定)

■**参加料**…**大人**一、〇〇〇円 **小人**(中学生以下)五〇〇円

■**昼食**…各自でご持参ください

■**募集人員**…各実施日とも23名

■**問合せ・申込み**…各コースとも上記期日までに参加料を添えて役場総務課企画係(☎82―四一一一)まで申し込みください。