



こんにちは保健婦です

保健センター

82-15726

151

40代・50代は歯の歯がら角!?

歯・口腔の働きには、食べる・かみ砕く・飲み込む・味わうといった食事に関わる働きのほか、話す・笑う・歌うなど、生き生きと過ごすための大切な働きも数多くあります。

そのため、歯の健康は人々の



問題!
それが正しいでしょうか?

- Q1. 親知らず歯を除いた大人の歯は
①20 ②24 ③28
本です。
- Q2. 80歳代の人が持っている自分の歯数の平均は
①2・3 ②4・5 ③6・7
本です。
- Q3. たくわんなどの硬いものを、おいしく食べるには、
①7 ②10 ③18
本以上必要です。

元気の源と言えるでしょう。そこで今回と次回にわたって、各年代にあった歯の健康づくりについて、考えていきましょう。

寿命に追いつかない歯の寿命

日本は世界一の長寿国、人生80年の時代を迎えました。しかし歯の寿命はまだ短く、50年代が続いています。言い換えると、老後の長い年月、歯のない暮らしを送らなければならぬのです。

しかし、日頃から歯の健康管理に気を使っていれば、80年で20本以上自分の歯を保つことも不可能ではありません。今でも80歳代の1割の人は20本以上の歯を持っています。

家が壊れ、土台が崩れる?

自分の歯を20本以上持っている人もいれば、持っていない人もいます。なぜ人によってこれほどまでに歯の寿命が違うのでしょうか。

うか。

それは、虫歯や歯周病の原因が、本人の生活習慣によるところが大きいからです。

歯を家にと考えると、歯が地面に立っている家、歯ぐきが家の基礎となる土台です。

歯を失う主な原因は老化ではなく、むし歯と歯周病です。むし歯は家(歯)を壊してしまう病気、歯周病は土台(歯ぐき)を壊してしまう病気です。

むし歯とは...

口の中に食べかすが残っていると、細菌が糖分を分解してプラーク(歯垢)を作ります。プラーク中には何億もの細菌がいて、細菌が作った代謝物で歯の表面は溶けてしまいます。

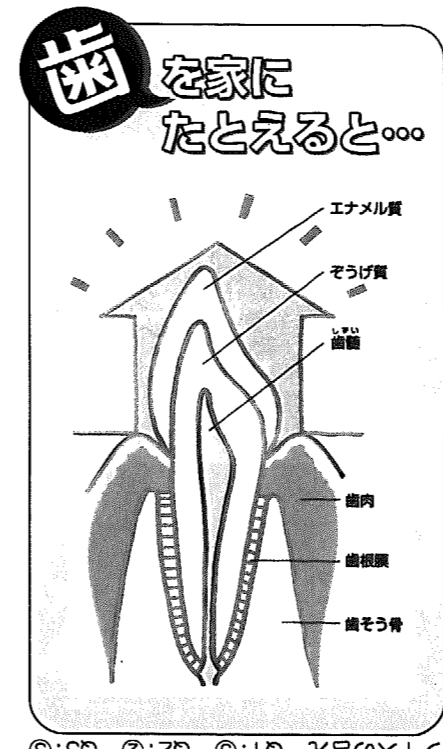
歯周病とは...

プラーク中の細菌が出す毒素や代謝物によって、歯ぐきが炎症を起こしてしまいます。初期の歯ぐきの腫れや出血が起る

状態が歯肉炎です。放っておくと、歯ぐきの間に溝ができて、炎症が更に深いところに進みます。やがて、歯ぐきから膿が出るようになり、歯を支えている骨も溶け、歯がぐらぐらしたり痛みを伴ってきます。

意識してみがくポイント!

- ①歯と歯ぐきの境目を丁寧にブラークや歯石がたまりやすいので、気先をあてて軽い力で小さく動かそう。
- ②歯と歯の間は汚れを押し出すように
- ③時間を選んでみがこう
毎食後にみがくのが理想です
- ④自分の歯にあった歯ブラシを
毛の部分は奥までみがけるよう、指の本末位の幅が適当です。また、毛先が開いては汚れが落ちないので、月に1度は取り替えましょう。
- ⑤歯ブラシ以外のものを使うのも手です



©:30 ©:20 ©:10 写真のトク

犬の適正飼育についてご協力を

平成12年4月1日から岩室村環境美化条例が施行され、6か月が過ぎましたが、いまだ犬を放し飼いにして散歩したり、フンを片付けずに放置している方、また空き缶等のポイ捨てが依然見受けられます。特に犬の放し飼いや、フンの放置については多くの苦情が寄せられています。飼主は絶対に放し飼いにしないよう、また散歩の際にはふんを処理するための用具を携帯するなどし、他人に迷惑をかけない最低限のマナーは守るようお願いいたします。



Dental healthy Kids

金川 樹くん (南谷内)
広野なるみちゃん (和納6区)
成田理紗子ちゃん (和納6区)
星野 港くん (岩室)
佐藤 健くん (和納11区)
古俣暢也くん (和納12区)
坂爪 廉くん (油島)
神島豊住くん (和納8区)
高波薫平くん (和納三田)

このコーナーでは、3歳児健診でむし歯のなかった子どもたちを紹介します。(9/22健診より)

県央まつり 11月5日 県央地域地場産業センター AM10:00開催
今年も盛りだくさんの内容でお待ちしています。 総務課 ☎82-4111

ごみの適正搬出のご協力を

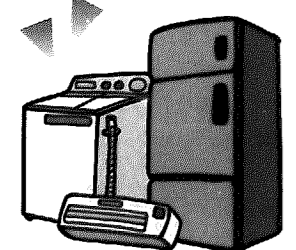
ごみの適正搬出(CSR) 9月18日鏡潟清掃工場において粗大(大型)ごみ選別作業中に爆発があり作業員が負傷するという事故が発生しました。

調査の結果、和納地区粗大ごみ集積場から収集された消化器(消化弾)が原因でした。

重大事故を起こさないよう危険物(消化器、ガスボンベ、農薬等)は販売店又は専門業者から引き取ってもらうようお願いいたします。また、ごみは決められた日の朝、分別のうえ決められた場所に搬出するようお願いいたします。

粗大(大型)ごみの搬出について 11月の収集にご注意を

平成13年4月1日から家電リサイクル法(特定家庭用機器再商品化法)が施行されることに伴い、不用なテレビ・エアコン・電機洗濯機・電機冷蔵庫は原則としてリサイクルを目的に買換え等に販売店等から処理費を自己負担のうえ引き取ってもらうこととなります。よってこの4品目について平成13年度からは大型(粗大)ごみとしての収集はできません。今回の収集が最後となりますので、ご協力をおねがいいたします。



お問い合わせ 福祉保健課 ☎82-15714