

ふれあい福祉コーナー

じょうぶな歯

いつもごはんがおいしいね!

6月4日から10日まで、「歯の衛生週間」です。

私たちの生命活動は、食べることによって支えられています。今回は、全身の健康に影響を及ぼす歯の健康について考えましょう。

人間の歯は、生後6カ月ごろから生え始め、3歳ごろまでに20本の乳歯が生えそろういます。乳歯は、6〜12歳ごろまでの間に永久歯(32本)へと生え変わります。

永久歯は、二度と生え変わることはありません。だからこそ、予防が最も大切なのです!

歯の機能と噛むことのメリット

- ① 食物を噛みくだき、胃腸の消化・吸収を助ける
- ② 味覚が敏感になる
- ③ 顔の形を整え、はっきりとした発音ができる
- ④ 脳の血流を増やし、脳の発達を促す
- ⑤ 唾液の分泌が増え、歯の疾患予防になる
- ⑥ 満腹感が得られやすく肥満防止になる

歯を失う原因

歯を失う原因は、「むし歯」と「歯周病」が9割近くを占めています。

むし歯とは?

歯についた食物のかすに、細菌が繁殖した粘着物を歯垢といいます。歯垢の中の細菌は、食物の糖

分を発酵させて酸を作ります。この酸により歯が溶けていく病気のことをむし歯といいます。

歯周病とは?

歯周組織に起こる病変の総称で、歯肉炎と歯周炎に大別されます。歯に歯垢がたまり、繁殖した細菌によって歯肉が炎症を起こした状態が歯肉炎です。歯肉炎が進むと、歯と歯肉の間にすき間ができて歯がぐらぐらしてきます。これが歯周炎です。

健康な歯を保つための予防法

- ① むし歯も歯周病も、予防の基本は正しい方法で歯を磨くことです。毎食後、歯みがきをすることを習慣にしましょう。
- ② 甘い食べ物や飲み物は控える、噛みごたえのある食品を摂るなど食生活にも気をつけましょう。

定期的に歯科健診を受け、年に1回は歯・歯肉の健康状態を確認し、大切な自分の歯を守りましょう!

保健センターでは、月に1回、成人歯科健康診査を実施しています。

保健センター ☎ 995・338

1〜3



みんなの手で、街をきれいに



5月29日、市内各所で「第16回ゴミゼロ運動」が行われました。例年以上に、町会自治会を始めとする地域や、ボランティア団体の皆さん、市内小中高校の皆さんなど、多くの方のご協力により、街をきれいにすることができました(資源ゴミ=2.6トン、可燃ゴミ=12.4トン、不燃ゴミ=4.5トン)。ゴミを捨てない気持ち、街を愛する気持ちを育て、住みよいまちづくりを心掛けたいものです。

高齢者と障害者のスポーツの祭典



5月21日、エイトアリーナで、「第33回高齢者と障害者のスポーツの祭典」が開催されました。約1000人の市民の方が集い、広い体育館も熱気と応援の歓声でいっぱい。玉入れ・借り物競争・スプーン競争など、スポーツを通じてふれあいを楽しんでいました。

つくばEXカウントダウンイベント



5月22日、つくばエクスプレスの八潮駅で、8月24日開業までの「カウントダウンイベントと駅見学会」が開催され、開通を待ちわびる市民約4800人が訪れました。来場の皆さんは、駅構内の見学やホームで走行試験中の車両をカメラに収めていました。また、カウントダウンイベントでは、スクリーンに「94日」の文字が表示されると市民から大きな拍手があがりました。

ふるさとフェア



5月15日、市役所の駐車場にて、八潮市道県人会連絡協議会主催による「第13回八潮ふるさとフェア」が開催されました。当日は、小雨が時折降るあいにくの天気となりましたが、即売会では各道県のふるさとの特産物が所狭しと並び、また、ステージでは、和太鼓やふるさとの舞踊、さらにはプロ歌手の歌も披露され、訪れた市民の皆さんはふるさとの香りに包まれる一日となりました。

いきいき やしお写真館