

歯から始める健康づくり

「健康の基本は歯にある」という言葉がありますが、みなさんは自分の歯を大切にしていますか。歯や歯ぐきの状態が悪いと全身に悪い影響を及ぼします。

代表的な病気である虫歯や歯周病などにかかる、痛みや口臭だけでなく細菌が血管に入り込み、全身をめぐってさまざまな病気の原因になります。最近では、糖尿病患者に対して歯周病の治療・管理をすることにより、血糖値の異常が改善されたとの報告がなされており、糖尿病と歯周病との関係性が注目されています。

歯を健康に保つためのポイントとは…

①丈夫な歯をつくる

歯の外壁を形成しているエナメル質の主成分はカルシウムです。丈夫な歯をつくるためには、このカルシウムを多く含む

小魚や牛乳をたつぷりとすることが効果的です。カルシウムはレバーやシイタケ、魚介類といったビタミンDを含む食品と一緒に取ることで吸収力が高まります。

その他、丈夫な歯をつくる栄養素には、歯の土台となる部分を形成するタンパク質、歯ぐきの粘膜を強化し、エナメル質の形成を助けるビタミンA、歯の象牙質の土台形成を助けるビタミンCなどがあります。

②間食の内容や回数に気をつける

チョコレートやキャラメルなど、軟らかくて粘着性の強い食べ物をよく食べる人ほど虫歯になりやすくなります。砂糖を多く含むお菓子や飲みものは口の中を虫歯の増えやすい環境にします。

甘いお菓子が好きな人は、間食の質や量、時間や回数にも注意して食べましょう。

③よくかんで食べる

歯と歯ぐきが弱くなり食べ物がよくかめなくなると、食べたものを口の中で細かくできずに胃や腸に負担をかけます。なかなか満腹感が得られずに食べ過ぎてしまい、肥満の原因にもなります。

この骨も鍛えられ、歯並びやかみ合わせが悪くならないようにする効果があります。

④口の中を清潔に保つ

はみがきに大切な3・3・3を知っていますか？「1日3回毎食後3分以内に3分以上歯を磨



歯が痛くなってから歯医者さんに行くのではなく、歯の健康を守るために、定期的に歯科検診を受けましょう

く」というものです。食後はだ液が多く分泌され汚れを洗い流してくれませんが、虫歯の原因となる歯垢の付着は食後すぐに始まるので、できるだけ早く磨くのが効果的です。お昼はなかなか磨けないという人は口をすすぐだけでもかまいません。できるだけ3・3・3を実現できるように、生活リズムを調べてみましょう。ハブラシも特別なものはいりません。ブラシの幅が下の歯3本分くらいのもので、毛先がギザギザや丸になっていない、普通のものを選びましょう。

「芸能人は歯が命」というキャッチコピーがありました。芸能人ではなくてもまさに歯は命です。口の中を健康に保つことは全身の健康を守ることに繋がります。

保健福祉課
健康づくり業務
☎(62) 21115



「楓にはいつも笑顔でいてほしい」2人のやさしい言葉が印象的でした

「甘えっ子ですからね。こう育ってほしいなんていうのはないです。元気に育ってくれればいい」と言うのはパパの正章さん。「うん。健康であればいいね」とはママのさやかさん。

大川原 楓くん

平成20年7月生まれ
～上戸
正章さん・さやかさん夫婦の長男

抱っこが大好きで、普段はさやかさんと曾祖母のトメさんにつったりだという楓くん。お父さんが休みの日には、抱っこで外を散歩してくれるのが楽しみ。

「動きが早くなってきたから、もうすぐひいばあちゃんを追いつけなくなるかもよ」と祖母のきよ子さんは笑う。

最近お気に入りの遊びは何ですかと尋ねると、「音の出るおもちゃでよく遊んでる」、「ボール遊びが上手になってきた」、「スリッパ舐めたり、叩いたりしてる」と家族のみんなから答えが。それだけみんなが楓くんのことをよく見ている。四世代が一緒に暮らす大川原家でも、家族の中心にいるのは一番小さい楓くんのです。

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の人は広報担当まで申し出てください。
☎(62) 2111

サークル紹介

六月十三日に本番を迎えるおシンさんの嫁入り。おシンさんの嫁入り実行委員会（秋山祐伸実行委員長）の会員らが中心となり、リハーサルにも熱が入っています。五月二十二日には二回目の通し稽古が実施され、舞台を務める皆さんは動作やタイミングなど細かい点を一つ一つチェックしながら役に臨んでいました。

今年の結びの舞台は、旧文化団体連絡協議会の加盟団体の最後のステージ。これまでイベントを支えてきた旧文団連のいろいろなサークルの人が参加しています。皆さんぜひ会場へ足を運んでください。

※このコーナーでは、活動をPRしたい団体を募集します。毎月一団体ずつ紹介していきますので、希望する団体は総務課秘書広報業務まで問い合わせください。
☎(62) 2111

おシンさんの嫁入り 実行委員会

一つ一つの動作を覚えていく。リハーサルといえども真剣な表情の出演者のみなさん



(写真左) 一つの盃が終わるたび、「謡」が唄われ式は進む
(写真右) 結びでお酌などをする男蝶役は渡邊壮太くん（4才）。