

すこやかメニュー

中年が歯を失う原因1位は歯周病

歯周病チェック

- チェック1 歯を磨くと歯肉から血が出る
- チェック2 歯肉が腫れたり痛んだりする
- チェック3 最近、歯が長くなった気がする
- チェック4 歯と歯の間に食べ物がよくはさまる

「歯肉炎」と「歯周炎」を総称したのが「歯周病」です。日本人が歯を失う原因1位は、この歯周病とされています。30代以降では、すでに8割の方が歯周病にかかっていると言われており、気づいたときにはかなり進行していたということも：

歯周病・むし歯の原因は、口の中の細菌です

健康な人の口の中には、何個くらいの細菌が住んでいると思いますか？
答えはなんと、2000億個だそうです。よく手入れをしている人でも、500億個は存在すると言われています。細菌が歯についた食べかすを餌に増殖し、酸を作り出し、歯垢となります。この歯垢が歯周病や虫歯の

歯周病は生活習慣病ともつながりがあり、治療したことで、頭痛や肩こりがおさまった、血糖値が改善したという例もあります。まずはご自身の歯の健康状態を知ることから始めてみましょう。

始まりとなるのです。

酸が歯を溶かして虫歯になったり、歯垢が増えて固まると歯石になり、歯肉が炎症を起こして歯周病になります。

歯周病の影響は口の中だけでなくとどまりません。歯周病菌が歯周ポケットから血管に入り込むことで、血管壁が厚くなり、動脈硬化を進行させることがわかっています。また

歯肉の炎症によってからだの中の免疫機能が働き、活性物質がつくられ、糖尿病が悪化するとも言われています。単に歯の病気ではなく、生活習慣病にも関連があるため、歯

今日から始めよう ～歯を守る生活習慣～

★丈夫な歯はしっかりかむことから

バランスの良い食事をしっかりかんで食べましょう。唾液を出すことも大切です。唾液の働きが細菌の活動を抑えてくれます。

★たばこやストレスにも要注意

たばこは血管を収縮させ、歯肉を弱らせます。疲れやストレスがたまると免疫力が落ち、細菌が増殖します。

★お口の中を清潔に

- (1) 力を入れずに軽くブラッシング
- (2) 夜寝る前は特に丁寧に
- (3) 小型の歯ブラシで磨きましょう
- (4) 歯と歯肉の間もきっちりとブラッシング
(糸ようじや歯間ブラシもうまく活用しましょう)

歯磨きのポイント

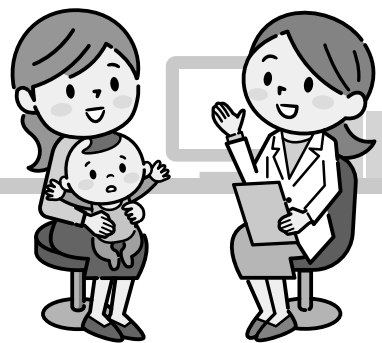
「磨いている」と「磨けている」は違います。ずっとつき合う自分の歯、ポイントを意識して丁寧に磨いていきましょう。



健康カレンダー

5月 16～31日

17 乳幼児健診
13:00～15:00 保健センター



町立病院外来診療

5月16日
～6月15日

●整形外科（午前）

5月24日（火）、6月7日（火）

●整形外科（午前・午後）

5月18日（水）、25日（水）、
6月1日（水）、8日（水）、15日（水）

●眼科（午後）

5月17日（火）、24日（火）、
31日（火）、6月7日（火）、
14日（火）

●皮膚科（午後）

5月20日（金）

■終日休診 土曜日・日曜日・祝日

今月の健康標語

忘れずに 自分のからだの 大切さ（赤川3 前田 寛人 さん）

戸籍の窓

こんにちは よろしく

3月7日
松本 菜那^{なちゃん} 信也・敬子
(赤川1)

3月22日
岡戸 律^{りつくん} 暁佑・愛
(赤川1)

4月6日
井上 沙耶^{さやちゃん} 慎也・亜希
(北農場3)

ごめいふくを お祈りします

3月18日
吉田 正明^{さん} 73歳 北郷

3月25日
片倉 一之^{さん} 82歳 北農場1

3月27日
柳川 キクエ^{さん} 91歳 北農場1

3月31日
刈田 怜子^{さん} 87歳 市北4

4月3日
十鳥 昭子^{さん} 89歳 赤川1

ご厚志ありがとうございました

月形町へ

●亡母の生前のお礼として
西村 弘子 様 (赤川1)
30,000 円
(故十鳥 昭子様)

☎ 社会福祉協議会へ

●亡母の生前のお礼として
柳川 貞美 様 (北農場1)
100,000 円
(故キクエ様)

●亡父の生前のお礼として
松本 ヒデ子 様 (南耕地3)
(故石男様)

●亡母の生前のお礼として
刈田 宗男 様 (市北4)
(故怜子様)

※寄附に係る氏名および金額の掲載は、
本人の承諾を得て掲載しています

図書館だより

開館日 毎週月・土曜日
開館時間 午前10時～午後6時
貸出 午後5時30分まで

おすすめ図書

「人生70点主義」

梅沢 富美男 著

100点なんて、取れなくていい。
たくさん笑って、時には
ホロリと涙して。人生は、
それで十分なんだから。

「泣けてくるほどダメな自分も、大抵のことはままた
らなかった人生も、全部ま
るごと、ゆるそうじゃあり
ませんか」

抱腹絶倒の浮気叱られエ
ピソードから、大人気番組
「プレバトー」の裏話、被災
地の子どもたちとの忘れら
れない触れあひまで。

疲れた心に、笑いと人情

が染みわたる。

CMにバラエティに大活

躍!「国民的70代」の優し

さとユーモアがたっぷり詰

まった泣けるエッセイ集!

新着図書

「偽装同盟」

佐々木 譲 著

「今を生きるあなたへ」

瀬戸内 寂聴 著

「もう別れてもいいですか」

垣谷 美雨 著

「100万回死んだねこ」

福井県立図書館 著

「一生お金に困らない」

お金ベスト100

萩原 博子 著

「どんなずばらさんでも1週

間の夜ごはんが作れる本」

M A K O 著

日曜開館日

図書館の利用促進を目的
として実施してきた日曜開
館ですが、年々来館者数が
減少していることから、日
曜開館を廃止することとい
たしました。

休館日

5月1日、3日～5日、
8日、15日、22日、29日
6月5日、12日、19日、
26日



おはなし会

おはなし会を開催します!

絵本の読み聞かせや大型かみしばい
などをおこないます。
ぜひお越しください!

回 時 5月28日(土)
10:30～11:00

場 所 月形町図書館 2階会議室



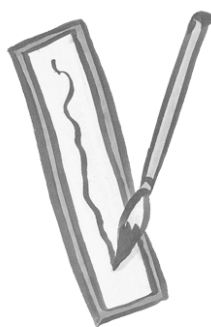
インターネットで蔵書検索
「図書検索システム」

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先

月形町図書館 ☎ 53-3677



何やかや 捨てる物多く 家の庭

高崎 恵子

軒の木々 折れまがつてる 雪のこわさ

高崎 恵子

雪重く 松折れている 春のあさ

高崎 恵子

何やかや 捨てて春待つ

高崎 恵子

太陽の笑顔 もとめて 春を待つ

高崎 恵子

月形川柳社の作品