



まとう 結愛 ちゃん



たかし 零桜 ちゃん



おかだ わかこ ちゃん

6月4日は何の日？



今月の保健師
長町 理乃 さん

過ごしやすい季節になってきました。体調を崩されてなどいませんか？

さて、題名にある「6月4日」ですが、何の日か、ご存じでしょうか？

正解は、6(む)と4(し)にちなんで「むし歯予防の日」。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」となっています。歯と口が健康につながっていると、なかなか感じにくいかもしれませんが、しかし、先月の広報でも触れたとおり、口は全身の健康につながっている大事な器官です！

今月は、乳幼児から高齢の方まで悩まされる、むし歯についてお話をさせていただきます。

むし歯は歯を失う原因に

- ① かむ力が弱くなる。
- ② 唾液の分泌量が減少し、口の中が乾きやすくなる。
- ③ よくかめないで、食べ物を適切な大

きさにかみ砕けない。そのため、食べづらい、飲み込みづらい、誤えんしやすくなる、消化が悪くなるなどにつながります。栄養が十分に取れなくなり、体力や筋力も低下します。また、口の中の清潔を保つ役割もある唾液が少なくなると細菌が増えやすくなり、口臭の原因にもなります。歯を失うことで、口の中だけではなく全身の健康に影響してることが分かります。

お子さんのこととして考えたとき「歯が抜けるなんて、まだまだ先のこと」と思っていないか？子どものころから予防しておかないと、口の中の環境が悪いまま成長するため、大人になってから歯が抜ける可能性が高くなります。むし歯には、子どものときから気を付けていかなければならないのです。

どうしてむし歯になるの？

むし歯の原因は、主に3つです。「歯の質」「甘味」「むし歯菌の多さ」。この3つが重なってむし歯になるため、重ならないよう口の中の環境を整えることが、むし歯予防につながります。口の中の環境を整えるには、むし歯菌の餌を作らないよう甘味(お菓子やジュース)の量を減らす、歯磨きを行うなどが重要です。

歯の質を高めるには、フッ素が効果的です。特に、歯の質が未熟な乳幼児期の歯の生え始めから生え変わりの時期までにフッ素塗布を行うと、むし歯予防に効果的です。最近では、フッ素入りの歯

磨き粉や歯磨きジェルも多く販売されています。

また、歯磨きは手軽にできるむし歯予防策の一つです。特に注意して磨いてほしい場所は、歯と歯の間、歯の溝、年配の方は歯茎の境目、歯の根が出ているところ。歯が抜けているところは食べかすや歯垢も残りやすいので、丁寧に磨いてください。デンタルフロスや歯間ブラシなどを使うと、食べかすや歯垢を効果的に取り除くことができます。

口の中の環境を知るための手段の一つとして、歯周疾患検診があります。町では、歯周疾患の割合が多くなる40歳、50歳の方に力を入れて周知しています。今年度40歳になる方には、無料で歯周疾患検診を受けられるクーポンを、50歳になる方には検診案内を送付しています。ぜひ受診して、歯と口の健康をチェックしてみてください。

将来のことを考えると、むし歯にはなりたくないもの。歯と口の健康週間には、いつもより丁寧に歯の手入れをしてみませんか？歯と口がとても大切な役割をしていることが、少しでも分かっていたらうれしいです。丈夫な歯でおいしく食べて、いつまでも元気を保ってくださいね。

□ 問い合わせ先／役場健康推進課健康推進係 ☎ 482・2935(課直通)まで。

直下型地震に備えて準備を万全に

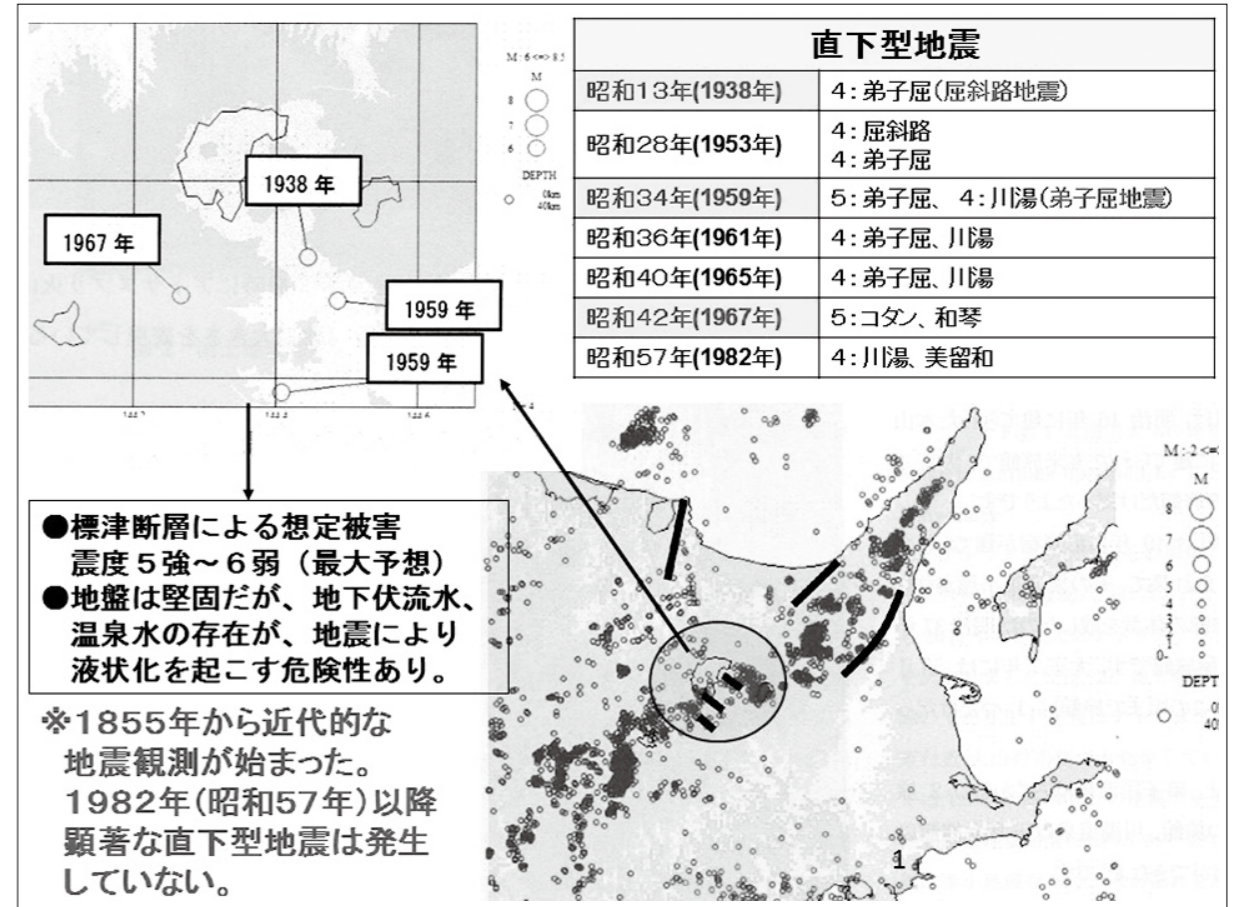
防災ワンポイントコーナー

4月14日、21時26分に発生した直下型の熊本地震。震度7という最大強度の地震が2回も発生したほか、これまでに1,300回を超える余震が続き、多くの人命が失われました。また、家屋の倒壊や一部損壊などにより、いまだに2万人近い方が避難生活を送っています。(5月10日現在)

こうした直下型地震は、本町にとっても人ごとではありません。過去に記録が残っているだけでも、震度4以上の地震が7回ほど発生しています。1938(昭和13)年の屈斜路地震では、2メートル以上の道路の横ずれや土砂崩れが発生して死者が出るとともに、湖底から湧き出したマグマの影響により屈斜路湖の魚が死滅するなど、大きな被害がありました。また、1959(昭和34)年の弟子屈地震(通称/ペケレ地震)では、ペケレ山の山頂に地割れが発生したほか、道路や家屋、農業施設などに甚大な被害がありました。

いつ、また、このような地震が起きるか分かりません。家具の転倒防止や避難路の確保に努めるとともに、いざという時のために、家族間で避難先について話し合いをしておきましょう。

弟子屈の地震の歴史と震源の分布



屈斜路地震の被害状況



丸山～ヌプリオンド付近で道路が2.4m食い違った
丸山～ヌプリオンド付近での崖崩れ
屈斜路湖付近での道路陥没と沈降

問い合わせ先／役場総務課防災係 ☎ 482-2912(課直通)