



いきいき健康情報

第14回
口と歯の健康について

このコーナーでは、市民の皆さまの健康づくりに役立つ情報を掲載します。

口と歯の健康が大切

健康な体でいるためには、毎日の食事が重要です。そして、食事を美味しく食べ続けるためには、歯を健康な状態に保つことが大切です。

口の中では、食べ物を噛んで細かく砕き、唾液と混ぜ合わせ、食べ物を飲み込める状態にしています。よく噛むことは消化の働きを助け、さらに脳の活性化も促します。

口の二大疾患

主な口の疾患には、むし歯と歯周病があります。歯を失う原因の割合は歯周病が42%、むし歯が32%となっています。特に歯周病は、40歳以降にかかることで、急速に歯が失われていくことがあります。

生涯自分の歯で食べ物を食べるためには、少なくとも20本以上の歯が残っている必要があります。自分の歯があれば、食べ物をおいしく食べることができます。

＊歯の喪失原因については、全国抜歯原因調査結果を参考にしています。

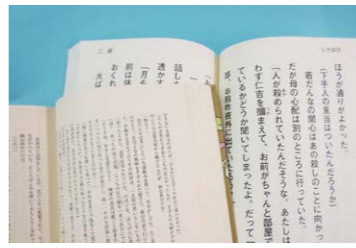
むし歯ってどんな病気？

むし歯は、糖分の取り過ぎ、口

行こうよ図書館へ

好評です
大きな文字の「大活字本」

「一般的な本は、文字が小さく読みにくい」という方はいませんか。そのような方にも読書を楽しんでいただくためにお勧めしたいのが、大きな文字で読みやすい「大活字本」です。行間も広いので、とても読みやすいと好評です。



第30回国民文化祭に向けて

平成27年の10月31日(土)から11月15日(日)までの16日間、本県で「国民文化祭」が開催されます。本市でも、短歌や川柳の大会をはじめ、5つの催しが予定されています。これらの催しについて、市民の皆さまの関心を高めていただくため、中央図書館では「国民文化祭特設コーナー」を設けています。各団体の文化活動を紹介し、市販されていない文芸誌なども展示しています。

12月7日(日)開催 薩摩せんだい図書館フェスタ

幼児から大人まで、幅広い市民の皆さまが図書館活動の一端に触れ、図書館に親しんでいただくため、「薩摩せんだい図書館フェスタ」を開催します。今年度は、全国で活躍している絵本作家による記念講演をはじめ、読書ク

- 主な展示資料
 - ▼短歌雑誌「黎明」にしぎ江
 - ▼俳句雑誌「ぼん」二月刊俳句界
 - ▼川柳雑誌「川柳つばさ」雑草
 - ▼入来わくわく番傘川柳会「写真川柳集いりき登」
 - ▼国指定重要無形民族文化財 DVD「甕島のトシドン」
 - ▼現代鹿児島短歌大系(全12巻)
 - ▼声に出そう四季の短歌・俳句
 - ▼シルバー川柳 他



ループの活動紹介、子どもから大人まで楽しめるクリスマス工作、保存期限を過ぎた本や雑誌をお持ち帰りいただける「リサイクル本」の提供など、楽しんでいただける催しがたくさんあります。お気軽にお越しください。

- 【時】12月7日(日) 13時～16時30分
- 【所】中央図書館、中央公民館
- 【内容】
 - ①ステージの部
 - ①読書感想文コンクール表彰式
 - ②記念講演
 - ②展示・活動の部
 - ①読書グループ活動紹介
 - ②クリスマス工作、子ども映画
 - ③リサイクル本の提供 など
- 【入場料】無料
- 【問合せ先】中央図書館 022-3542



*写真は、昨年度の図書館フェスタの様子

歯周病ってどんな病気？

この中の細菌、歯の質が悪い状態などが重なって発生します。むし歯は、歯垢をすみかとしているので、毎日の歯みがきで、しっかりと歯垢を取り除くことが大切です。むし歯は適切な対策をすれば、予防できる歯の病気です。

歯と歯茎の境目に歯垢や歯石がたまると、その中にいる歯周病菌が歯茎に炎症を引き起こします。さらに喫煙・ストレス・不規則な生活などの生活習慣・老化・遺伝などに、糖尿病・肥満・骨粗しょう症などのさまざまな要因が加わると、歯茎の出血や腫れが続きます。そして、最終的には歯を支える組織を破壊し、骨を溶かしていきます。そのままにしておくと歯が抜けてしまうことにもつながります。

また、全身の疾患、例えば糖尿病などの生活習慣病、狭心症、心筋梗塞なども深く関わっています。

口と歯の健康のためにできること

毎日の生活の中で、次のことに取り組ましましょう。
①むし歯や歯周病の原因となる歯垢をしっかり取り除く。

中央図書館から

今月のおすすめ本

一般書
これならラクラクシニアの簡単おいしい1人分ごはん
岩崎 啓子 料理 主婦の友社 編 (主婦の友社)

一般書
とび 鷹 上空数百メートルを駆ける職人のひみつ
多湖 弘明 著 (洋泉社)

児童書
超カンタンけん玉教室
日本けん玉協会 監修 (金の星社)

絵本
ひとりぼっちじゃないよ
としま かをり 作 絵 狩野 ふきこ (文溪堂)

シニアの元気は毎日の食事から。栄養バランスの良い晩ごはんや野菜を使いきるおかずなど、1人分でも無駄なく、おいしく、手軽に作れる125のレシピを紹介

「本日も、ご安全に！」超高層建築の現場で働く現役の職人が、撮った、語った。命をかけて働く、鷹たちの実態を写真とともに紹介

けん玉は、練習すれば必ずうまくなる！日本けん玉協会が、90種類以上のけん玉の技とトレーニングを、5つのレベルに分けて紹介

イノシシの子ども「うりぼう」のお母さんは、遠くの世界へ旅立ってしまいました。ひとりぼっちになった「うりぼう」は、里に住むおばあさんに真っ赤ななみじを押し葉にしてほしいと頼みます。



「8020運動」80歳になっても自分の歯を20本以上保ちましょう。

【問合せ先】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811