



# むし歯予防デー

＝6月4日＝

人間の歯は、ふつう大人で上下左右を合わせて二十八本あります。俗に「親知らず」といわれている第三大臼歯を加えると三十二本になります。この第三大臼歯は人間ではしばしば退化して生えてこないこともあります。

◆歯の衛生——むし歯や歯ぐきの病気の予防——むし歯も歯ぐきの病気もともに原因は歯の表面に付着している（歯垢）です。

従って歯垢を歯の表面から徹底

的に除去するとむし歯や歯ぐきの病気になる。歯肉炎や歯槽のうろを予防することができます。しかし歯を徹底的に磨くことは大変にむずかしいことです。

「歯をみがく時間はどのくらいですか」と質問しますと大部分の人は二、三分位と答えます。しかし時間をかけてみますと二十秒か三十秒の人が多いいです。しかも朝起きた時に一日一回だけ、歯を磨いて十分と思っている人が多いようですが、歯みがきは、食後十分以内に磨く方が効果があります。



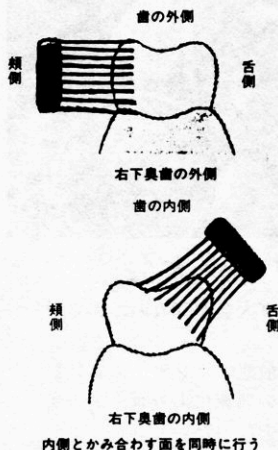
【チューインガム】  
チューインガムは歯を掃除するために役立ちません。すなわち歯ブラシの代用にはなりません。砂糖の入ったチューインガムはむし歯のために害になります。砂糖の入っていない硬いチューイン

ンガムは、咬むことによって歯に過剰な刺激を与えるなどの良いこともありません。咬むことは顎の発育にとっても大切な運動であるからです。



◆早期治療、早期検診のすすめ  
むし歯も歯ぐきの病気が発生すると自然にはなおらない。次第に病気が進行してついに歯を失ってしまいます。

むし歯になると比較的早い時期に、歯がしみたり、歯の色が変わるので発見しやすいものです。むし歯は早く発見して処置をすれば一〜二回の治療回数で処置が終了するので時間的に経済的に早期治療が好ましいのです。放置してむし歯が進行してから治療を受けると治療回数も多くなり治療代も高価になります。



## 雨期における交通事故防止

毎日がうっとうしい梅雨空の六月がやってきました。むし暑さも厳しく運転者の疲労も増し、注意力を減退させ、交通事故の多発が懸念されます。

特に雨の日は、ドライパーによって視界がせまくなるうえに、路面がすべりやすくなり、普通の日より危険度が高くなり、普通の日よりも条件が悪くなります。

ドライパーの皆さん、次にあげの当然の注意事項をもう一度確認

- 安全運転を心がけましょう。晴れの日より、グリップ速度を落とし、車間距離は平常時の二倍を保つようにしましょう。
- ワイパーは常に整備しておきましょう。そのほか、ブレーキの作動は十分か、タイヤの空気圧はちょうどよいか、点検整備を怠らないようにしましょう。
- 雨が降り、薄暗い日はスモールランプ等をつけ、他の車や歩行者に自車の存在をうながしましょう。
- 摩耗タイヤはスリップのもとです。スリップサインが出ていないかなど、特に注意しましょう。
- 雨の降り始めは、歩行者はぬれまいとして先を急ぎます。十分気を付けてください。

## 〔年金だより〕 住所・年金支払機関の変更届を忘れずに

国民年金を受けている人が、住所や、年金を受取る銀行・郵便局を変更したときは、すぐに「住所・支払機関変更届」を提出してください。

もし、この届を忘れると、年金の支払通知が旧住所へ送られてしまいます。また、以前の振込・支払口座へ年金が振り込まれたり、口座がすでになくなっているため振込みができない場合もあり、本人がたいへん困ることになります。住所・支払機関の変更届は忘れ

○町役場福祉係へ

