

初めて義歯を入れた方へ

6月4日～6月10日 歯の衛生週間

高齢化が進んでいる現在「食べること」は高齢者の楽しみの一つであり、かめることの大切さが唱えられています。

近年、虫歯予防に併せて歯周病予防に力が入れています。一方、歯槽膿漏等の歯周病にかり歯が抜け落ち、義歯（入れ歯）を使う人が多くいます。

入れ歯を使う人へ アドバイス

入れ歯を上手に使うには

- ①入れた後、すぐにはかめないこともあります。口の中の粘膜には、柔らかいとこや、硬いところがありますのでいろいろと調整が必要です。
- ②最初は軟らかい食べ物を小さく切って奥歯でかむ練習をしましょう。
- ③入れ歯を入れた後1週間くらいが特に大切です。
- ④入れ歯を調整するには、一度にたくさん削るとかえって合わなくなることもあります。自分でヤスリやペーパーなどで絶対

に削ったりしてはいけません。⑤こまめに歯科医院に通い、入れ歯を自分のものにするのが大切です。

入れ歯と残った歯の清掃

①食事の後は必ず入れ歯を外して、歯ブラシできれいに清掃してください。

②特に残った歯のある部分的な入れ歯の時には、バネのかかっている歯及び残っている自分の歯を念入りに清掃することが大切です。食べ物の残りが義歯と残った歯の間に入るので歯ぐきの部分が、虫歯や歯槽膿漏になります。

入れ歯を上手に使うには、自分の努力・練習が必要ですが、患者さんと歯科医師の協力も重要です。入れ歯が不調の時は必ず歯科医師にチェックしてもらって、入れ歯と上手に付き合ってください。

▼アドバイスー杉山稔歯科医師

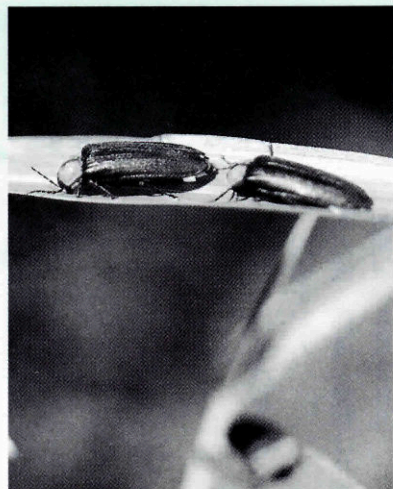
ながと文化財めぐり

▷14◁

残された大切な自然

こや おとすれ 木屋川・音信川

ゲンジボタル発生地



天然記念物

昭和32・10・16（国指定）

ゲンジボタルは体長一五～二〇ミリ程度。ヘイケボタルの倍はある。頭にある十のしるしが特徴。一分間に二十回くらい点滅する光は、三十種ほどの日本のホタルの中ではいちばん強いという。

ホタルの一生は、卵→幼虫→さなぎ→成虫と続くが川面を飛ぶのは約十日間と短い。長いのが幼虫の期間で、宮入貝やカワニナを主なえさにして育つ。

文化財指定の地域は長門市・豊田町にまたがる。長門市内では木屋川、七重川、安田川、黒川川、木津川、音信（深川）川、大寧寺川、大河内川のそれぞれ一部。六月中旬ごろが見ごろといえる。残された大切な自然。守ってゆきたい。

表紙の説明

5月2日、湯本温泉街を流れる音信川で、水産高校海洋科栽培コースの生徒4人と向陽小学校3年生16人による、コイの放流が行われました。

放流されたのは、5cm程度の1年魚が約500匹、30cm程度のものが40匹。水産高校生徒が実習として産卵からふ化、飼育と自分達の手で育ててきたもので、放流は10数年前から行われています。

小学生たちは「元気でね」と優しく声をかけながら、川へ放っていました。

今月の納税

固定資産税第1期

納付期限 6月2日

5月1日号16ページ、花一輪の説明で「境港の大根島」は「島根県八束町大根島」の誤りです。お詫びして訂正します。

市の人口（5月1日現在）

面積	152.38km ²
人口	25,147人
男	11,673人
女	13,474人
世帯数	8,920世帯
	()内は前月比
	43
	27
	16
	57