

# 一生自分の歯で食べよう 一本の歯の重み

歯の1本や2本ぐらい抜けても大丈夫と思っていませんか。

歯が1本でもなくなると

- 噛む力が低下する。
- むし歯や歯ぐきの病気を引き起こす。

- 上顎の前歯が抜けるとサ行、奥歯が抜けるとハ行、ラ行が不明瞭になる。
- 顔の輪郭が変わって表情が老けて見える。

- 食べる時に、口からこぼれやすく、食べにくくなる。
- 顎の関節や筋肉に悪影響を及ぼす。

など、多くの問題が起こってきます。四十歳を過ぎる頃から、歯を失う人が増えています。歯を失う原因として、三十歳代まではむし歯が大部分で、四十歳代以降では、歯周疾患（歯肉炎・歯周炎）を放置することにより、

歯ぐきがやせ細って歯がグラグラになり、ついには健康な歯まで何本も抜けてしまうということになります。歯周疾患はむし歯よりもこわいといわれますが、強い痛みがないため、治療が手遅れになる場合も多いのです。

歯ぐきのヘルスチェック  
鏡で口の中を見てみよう

- ①朝起きた時、口の中がネバネバしている。
- ②歯並びが悪くなったように思う。
- ③歯ぐきにはれがある。
- ④歯・歯ぐきの色が悪くなったと思う。
- ⑤口臭がする。
- ⑥歯垢・歯石がついている。
- ⑦歯を磨くと出血する。
- ⑧歯と歯の間に物がつまりやすい。

3つ以上あてはまる人は要注意  
**歯の寿命を延ばす秘訣**

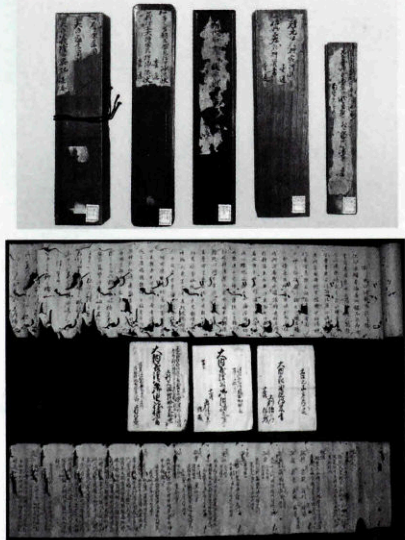
- ①毎食後、歯と歯の間、歯ぐきの境目も糸ようじや歯間ブラシなど使って注意してみがこう。
- ②カルシウムやタンパク質、ビタミンなどバランスのとれた栄養を取ろう。
- ③甘い物はなるべく控えよう。砂糖は歯にとって大敵です。
- ④定期的（半年に一度）に歯の検査を受けよう。
- ⑤むし歯や歯槽膿漏は、できるだけ早く治療しよう。

## ながと文化財めぐり

▷26◁

### 中世以来の貴重な記録

#### あがりけもんじょ つけたりのおさめぼこ 上利家文書・付納箱



有形文化財・古文書  
昭和46・10・11（市指定）

仙崎大日比の上利家は、もと大内氏の家臣であった。大内氏滅亡後は毛利氏に仕え、江戸時代には大日比に土着して、庄屋・年寄役など浦方役人を務めた。

この上利家に伝わった文書は、南北朝期の暦応二年（二三三九）を最古とし、以後近代に至る一三三点。内容は、伝来の旧記をはじめ、大日比を中心とした土地所有関係、農業・漁業の状況など。中世以降のこの地方の様子を知る上で、大変貴重な手掛かりとなる。

また、江戸時代の記録ではあるが、大内義隆終焉の事について記した家伝の秘書「大内義隆公御内諸之事」など、興味ある内容も含まれている。

### 表紙の説明

5月30日、洪水地区で前深川中大畑分校教諭・藤永先生による「ホタルの観察会」が行われました。先生は、大畑分校勤務時にホタルの増殖活動を生徒と一緒にを行い、毎年この時期、地域の人達を対象に「ホタルの観察会」を開催、ホタルを通して河川や環境保護の大切さを話してこられました。

この日は、約50人の子ども達や父兄が集まり、熱心に先生の話聞いていました。小さい子どもさんから「ホタルの光はあつくないんですか」などの質問が出ていました。

#### 市職員人事異動

- 山根 武志 (5月31日付退職)
- (教育委員会事務局参事) (6月1日付)
- 河野 隆一 秘書課 (旧 都市計画課)

#### 市の人口（6月1日現在）

面積	152.38 km <sup>2</sup>
人口	24,918人 (△26)
男	11,534人 (△24)
女	13,384人 (△2)
世帯数	8,996世帯 (5)
	( ) 内は前月比

(この広報誌は再生紙を使用しています)