

保健メモ

保健センター ☎23・1133

お口の中からはじめる健康づくり

〜歯周病に気をつけよう〜

歯周病とは、歯を支える歯肉や骨の病気で、出血のほかに膿が出て口臭がひどくなるなどの症状があります。歯を失う原因の約半分はこの歯周病です。

口の中が不健康・不潔だと

病気になる？

歯みがきをしなかったり、していても不十分で口の中が不潔になると、歯周病を起こし悪い細菌がケタ違いに増えます。

細菌そのものや細菌の出す毒素が血液の中に入り込むと、全身をめぐり、心内膜炎・誤えん性肺炎・胃潰瘍・糖尿病・骨粗しょう症など全身の病気の引き金となります。

よくかむ習慣をつけましょう！

よくかむと、唾液の分泌が多くなります。唾液には細菌が増えるのを防ぎ口の中を清潔に保つ働きがあります。

食べ物はよくかんで食べるようにしましょう。

毎日の歯みがきが大切！

①食後の歯みがきが効果的です。特に夜の歯みがきはいいねいにしましょう。

②デンタルフロスや歯間ブラシ、糸ようじなどを上手に使って

歯の間をきれいにしましょう。

③よい歯ブラシを使いましょう。

・ブラシ部分の長さは、前歯2本分くらい

・毛先が曲がり

・つたり開いた

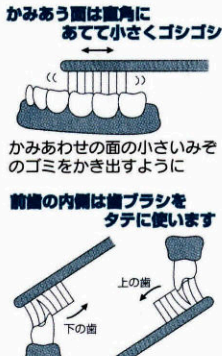
・取りかえま

しょう



正しい歯みがき方

歯と歯ぐきの境目に向けて、歯ブラシを45度の角度にあて、毛先をこまかく振動させます。



定期的には歯医者さんのチェックを受けましょう

図書館へ行こう!

市立図書館 Tel 26-5123

7月のアニメ上映会

(視聴覚室・入場無料)

150インチの大型スクリーンによる映画の上映会です。

- 7/5 (土) 13:30〜「らんま1/2」(30分)
- 7/12 (土) 13:30〜「メイプルタウン物語」(24分)
- 7/26 (土) 13:30〜「すいかのたね」(28分)



中学生・高校生

読み聞かせボランティア講座

中学生・高校生のみなさん、読み聞かせボランティアをしてみませんか！友達と誘いあつて参加してください。多数の受講者をお待ちしています。

① 7/24 (木) 16:00〜17:30

「どうして、おはなしの世界へ」

(本の持ち方・読み方)

② 7/29 (火) 16:00〜17:30

「感じてみよう！絵本の世界」

(絵本の選び方)

③ 8/5 (火) 16:00〜17:30

「やってみよう！ドキドキワクワク読み聞かせ」

(おはなし会の実演)

④ 11/15 (土) 10:30〜11:30

「チャレンジしよう！ブックトークの世界」

(ブックトークのやり方)

●場所 長門市立図書館研修室

●受講料 無料

●定員 15名程度(先着順)

●対象 市内の中学生・高校生

●申し込み・問い合わせ 長門市立図書館

としよかんおはなしの森 (展示室)

紙芝居の会 (展示室)

絵本を楽しむ会 (展示室)

おはなしの会 (展示室)

としよかんたまたごの会 (展示室)

7月の休館日	とき
2日(水)	7/25 (金)
7日(月)	10:30
14日(月)	15:00
21日(月)	15:00
22日(火)	15:00
28日(月)	15:00

表紙の説明

6月4日、深川小学校の5年生116人が社会科の米作り学習の一環として田植えを体験しました。学校裏にある約7アールの水田では、上ノ原区の萩原久登さんの指導でクラス別に作業を開始。ほとんどの児童が初めての体験で、大きな声を上げながら楽しそうに苗を植えていきました。秋には保護者も参加して稲刈りを体験し、収穫した米でおにぎりを作る予定にしています。

お詫び・訂正

6月1日号、9ページ長門近松スターズの2回戦の対戦相手が鳥取県のシニア打吹クラブとあるのは愛媛県の緑シニアの誤りでした。14ページ、田屋床市営住宅の行政区が「板持3区」とあるのは「板持4区」の誤りでした。15ページ、市消費者生活モニターの「山近志都子」さんは「山近志都恵」さんの誤りでした。お詫びして訂正します。

長門市の人口

(6月1日現在)

面積	152.40 km ²
人口	23,945人 (+2)
男子	11,117人 (-3)
女子	12,828人 (+5)
世帯数	9,122世帯 (+7)

()内は前月比