

## 歯を大切にしましょう

成人の歯は、28本〜32本ですが、40歳代を境に歯を失って行く人が増えていきます。その最大の原因は歯周病です。

### 歯周病とは

口腔内の歯周病原性細菌によって引き起こされる感染症です。歯周病は歯肉炎と歯周炎に大別されます。歯肉炎は歯肉（歯ぐき）に限局した炎症で、他の歯周組織にまで炎症が起こっているものを歯周炎といいます。

まず、歯周病菌が歯ぐきにできるプラーク（歯垢）の中にすみ付きます。プラークが歯と歯ぐきの境目にたまってくると歯周病菌の出す毒素により歯ぐきが腫れます。この状態が歯肉炎です。そのままプラークを放置すると歯ぐきが歯の表面からはがれて歯周ポケットと呼ばれる溝ができます。そして、この中に歯周病菌が入り込み繁殖し

周炎が悪化してくると、歯を支える骨が溶けだし、最悪の場合歯が抜けてしまいます。

歯周病の初期では自覚症状がほとんどないので気づかない方が多いですが、実際には日本人の約8割の方が歯周病にかかっているといわれています。

### 歯周病のチェックポイント

- 歯肉の色が赤色・赤紫色
  - 歯肉から出血する
  - 朝、口の中が粘る
  - 歯肉がむずがゆい
  - 息が臭い
  - 歯肉が腫れる
  - 歯肉から膿が出る
  - 物を噛むと痛い
  - 歯が長く見える
  - 歯がぐらぐらする
- 以上のような症状があったからといって必ずしも歯周病とは限りませんが、可能性は高いので歯科医を受診して見てもらいましょう。

### 予防法

○口内の環境を良くする  
物を食べて歯を磨かないと、プラークが増える原因になるので、歯磨きをきちんとすること大切です。

○抵抗力をつける

風邪をひいたり疲れがたまったりすると体の抵抗力が落ち、感染しやすくなります。日頃から栄養バランスのとれた食事をし、体調を整えましょう。

歯周病は、胃腸障害や頭痛など全身への影響があります。妊娠中の方は、歯周病にかかると低出生体重児の出生・早産のリスクを高めます。

市では、妊婦歯科健診を市内歯科医院で実施しています。

また、国保では30歳以上の方の歯科健診を実施しています。（保険課への申し込みが必要）ぜひこの機会に健診を受け、歯の健康を守りましょう。



# こちら 119

長門市消防本部  
 中央消防署 Tel. 22-0119  
 西消防署 Tel. 32-1230  
 火災時の問い合わせ  
 Tel. 22-1414  
 ホームページ  
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/>



## 私たちの身近にある危険物

一般的に「危険物」といえば、ガソリンや灯油、軽油などの燃料類を思い浮かべますが、実際には私たちの身近なものにも危険物は利用されています。例えば家庭で使用している接着材や防水スプレー、消毒用のアルコールに至るまで様々な種類が存在し、これらを安易に取り扱うことで毎年火災等の事故が発生しています。危険物の取り扱い、廃棄には十分に注意してください。

なっており、今年度は、6月7日に山口県危険物安全大会が長門市の「ルネッサながと」で開催される予定です。これを機会に、身近な危険物の存在についても一度確認し、その正しい取り扱いや保管方法に関する知識を深めましょう。

▼住宅用火災警報器の普及率 (4月末現在)

長門市全体	81%
長門地区	74%
三隅地区	92%
日置地区	87%
油谷地区	91%

### 火災救急件数 [4月]

( )内は今年累計

- 建物 2 (4)
  - 林野 0 (0)
  - 車両 0 (0)
  - 船舶 0 (0)
  - その他 0 (1)
  - 合計 2 (5)
- 救急 123 (599)

# 春の叙勲・ 危険業務従事者叙勲

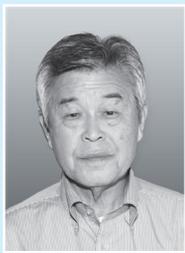
瑞宝双光章

〔春の叙勲〕

元公立中学校校長

大嶋 泰夫さん

73歳（仙崎鳥越1区）



瑞宝双光章

〔春の叙勲〕

保護司

松浦 静信さん

73歳（仙崎鍛冶町）



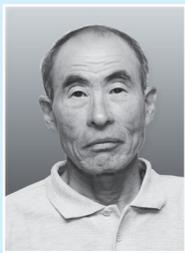
瑞宝双光章

〔危険業務従事者叙勲〕

元陸上自衛隊一等陸尉

河邊 英治さん

61歳（三隅中村）



## くじらシンボル マークを募集します

（5）自作品の未発表作品であること

■応募の資格は問わない

■はがきもしくははがき大の用紙を縦に使用する

と。縦10cm×横10cm以内の範囲にデザインし、その下にデザイン趣旨を記載する

■応募期間 平成24年6月1日（金）から平成24年6月30日（土）（当日消印有効）

■賞金

・採用作品応募者

・最優秀賞：賞金10万円（1人）＋副賞

・最終候補作品応募者

・優秀賞：賞金1万円（4名以内）＋副賞

■その他提出方法など、応募に関する詳細については、応募先にお問い合わせください

■問い合わせ・応募先

〒750-8521

下関市南部町1番1号

下関市総合政策部企画課

「くじらシンボルマーク」

デザイン募集係

TEL 083-231-1911

（1）市民に親しみやすく、くじら文化を市内外にアピールするのに相応しいものであること

（2）使用する色数に制限なし

（3）他の商標等と類似しないものであること

（4）単色で表現しても、イメージや安定感が損なわれな

いものであること

■応募の資格は問わない

■はがきもしくははがき大の用紙を縦に使用する

と。縦10cm×横10cm以内の範囲にデザインし、その下にデザイン趣旨を記載する

■応募期間 平成24年6月1日（金）から平成24年6月30日（土）（当日消印有効）

■賞金

・採用作品応募者

・最優秀賞：賞金10万円（1人）＋副賞

・最終候補作品応募者

・優秀賞：賞金1万円（4名以内）＋副賞

■その他提出方法など、応募に関する詳細については、応募先にお問い合わせください

■問い合わせ・応募先

〒750-8521

下関市南部町1番1号

下関市総合政策部企画課

「くじらシンボルマーク」

デザイン募集係

TEL 083-231-1911

こんにちは

生涯学習スポーツ振興課 TEL 23-12055

## スポーツ推進委員です！

平成23年度から取り組んできている「チャレンジ・ザ・ゲーム」、皆さんはもう体験されましたか。「遊びが運動になる運動が遊びになる」をキャッチフレーズにした、ロープ、棒、ネットなど、いろいろな道具を使った新感覚レクリエーションスポーツであり、初めての人同士でもふれあいや交流を育むことができるココロにいい活動です。

回数やタイムなど、目標に挑戦することもゲームの楽しみの一つです。記録会を開けば、他のグループや自分たち自身の過去の記録への挑戦など、さまざまな形で挑戦する楽しさを味わえます。私たちスポーツ推進委員も普及審判員の資格を取得し、記録会の開催に向け準備を進めています。

これまでに、三隅公民館や三隅中学校体育館での大会の開催や、深川小学校体育館での「わくわく土曜塾」などで教室を開催してきました。初めて体験される参加者がほとんどでしたが、みんな声掛け合い、息を合わせながら、ふれあい交流を深められていました。今後も、各地域でのサークル活動等への出前講座を予定していますので、気軽に声をお掛けください。

▼キャッチング・ザ・スティック



▲ネット・パス・ラリー