

# めざせ、健康長寿

みんなの元気がながとの元気

健康メモ

No.7

はじめよう！  
あなたの健康づくり



長門市保健センター  
Tel 23-1133

身体を健康を気遣うように、

口の中の健康も意識していますか？

歯および口の中の健康を保つことは、単に食べ物を咀嚼するというだけでなく、食事や会話を楽しむ等日常生活を豊かに送るための基礎となるものです。

また、高齢者の死亡原因には、知らない間に口の中の細菌や食べかすを飲み込んで引き起こす「誤嚥性肺炎」があり、予防するためにも口の中のケアが有効です。

歯科保健の分野では、生涯にわたり歯を20本以上保つことにより、咀嚼能力を維持し、健やかで楽しい生活を過ごすという8020（はちまるにいまる）運動が推進されています。

歯の喪失原因の約9割が、う歯と歯周病で占められています。歯周病は、歯の周囲の汚れの中に含まれる細菌の毒素の影響

響で、歯ぐき（歯肉）に炎症がおきて、腫れたり出血しやすくなったり、また歯を支える骨が溶けて行く病気です。歯周病のリスクとしては、喫煙・過度の飲酒・食習慣・歯磨きの回数等が示されています。

●歯周病予防の基本は、歯垢がつかないようにすることです

歯みがきや歯石の除去が有効です。歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、かみ合わせる面の溝、前歯の裏側等隅々まで丁寧に磨きましょう。また、鏡で歯ぐきの状態を観察する習慣をつけて、歯みがきをする効果があるとされています。

歯周病の初期段階では、自覚症状がほとんどないので、次の

- ・ような症状があったら、歯周病の可能性があります。歯石の除去や歯の健康等を確認するためにも、定期的に歯科医療機関で健診を受けましょう。
- ・朝起きた時に、口の中がネバネバする
- ・歯みがきの時に出血する
- ・硬い物がかみにくい
- ・口臭が気になる
- ・歯肉が時々腫れる
- ・歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた
- ・歯がグラグラする

※次回は、「こころの健康」について掲載します



## 生涯学習

# いっはなながと

生涯学習スポーツ振興課 Tel 23-1259

## 油谷こどもミュージカル第12回定期公演「桃や姫物語」

笑顔と元気を地域の皆さんにお届けし、感動の渦を巻き起こそう

平成14年度にラポールゆやから発信できる事業の一つとして、油谷こどもミュージカルは発足しました。



▲昨年の定期公演のようす

「桃や姫物語」は、桃や姫が育ててくれたおじいさんとおばあさんのために、宝物を探しに行く物語です。

毎年ラポールゆやにて定期公演を行っている油谷こどもミュージカルですが、平成24年3月29日(木)には、初めての市外公演を下関市生涯学習プラザ海のホールで行いました。



▲下関公演のようす

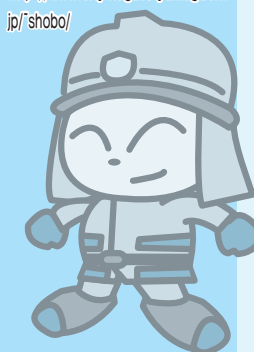
地域住民との協働で作り上げられる舞台を、是非一度ご覧ください。



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/>



119番の正しい通報要領

正しい通報要領

消防に対する正しい理解と認識を深め、防火・防災意識の高揚と地域防災体制の確立を目的として、昭和62年に毎年11月9日が「119番の日」と制定されました。

次のことに注意し、火災や救急などが発生した場合に落ち着いて119番通報ができるよう、正しい通報要領を身に付けましょう。

- ①災害種別 火災や救急、救助など必要な種別を言います
- ②場所 行政区や近くにある大きな目標物を言います

③氏名・電話番号 今、電話をかけている人の名前と電話番号を言います

④状況 誰が、どこで、どのような状態なのか、また火災の際は出火場所や負傷者の有無等、なるべく詳しく言います



| 火災救急件数[9月] |             |
|------------|-------------|
| ( )内は今年累計  |             |
| 建物         | 6           |
| 林野         | 1           |
| 車両         | 3           |
| 船舶         | 0           |
| その他        | 10          |
| 合計         | 20          |
| 救急         | 141 (1,400) |

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター Tel 23-1244

## 地域包括支援センターです！

高齢期の健康管理 「かかりつけ医をもとに」

日常的な診療や健康管理等を行ってくれる身近な医師を「かかりつけ医」と呼んでいます。

健康だからかかりつけ医なんていないという人でも、急な病気や健康等について気軽に相談できるかかりつけ医を持ちましょう。

かかりつけ医は、あなたをよく知っていて必要ときに専門医を紹介してくれる先生がよいのです。健康状態や持病を隠さず話し合えるかかりつけ医を持つことが安心への第一歩です。

■かかりつけ医の紹介で 風邪などの日常的な病気のときには近所のかかりつけ医へ。高度な治療や精密検査が必要な場合は、かかりつけ医に適切な病院を紹介してもらい、診療情報を持参するとスムーズに受診

■選ぶポイント  
・通いやすいことをポイントに自宅の近くで見つける  
・相性のよい医師を選ぶ  
・わかりやすい言葉で説明してくれる医師を選ぶ  
・必要に応じて、適切な専門医を紹介してくれる医師を選ぶ