

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.14

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

歯と口の健康を守ろう

〜いくつかになっても油断大敵！

近年、子どものむし歯が減る一方、大人のむし歯が増加しています。大人の場合、「2次う蝕」に注意が必要です。

これは、治療済みの歯の詰め物やかぶせ物の境目から入り込んでいくむし歯です。見た目では気付きにくく、発見したときにはかなり深くまで進行している場合が多い特徴があります。

また、歯周病で歯ぐきが下がったり、加齢で歯ぐきが縮んでむき出しになった歯根部はむし歯になりやすく、油断できません。

セルフケアの方法

●毎日のブラッシングが大切
歯みがきは、細菌の塊である歯垢を除去し、歯ぐきの血行を良くします。歯ブラシは歯並び

や口の大きさに合わせて選び、効果的なブラッシングをしましょう。毎食後と寝る前に磨くのが理想的です。

●清掃（補助）器具やフッ化物を使用する
歯と歯の間など、歯ブラシで清掃が困難な場合にデンタルフロスや歯間ブラシが効果的です。フッ化物が含まれる薬液でうがいや、フッ化物配合の歯磨き粉を使用することで歯の表面が強化され、むし歯になりにくくなります。

●正しい食習慣を実践する
間食や、ながら食べをせず、就寝前に糖分を含んだ飲食物を摂取することを避けましょう。

よく噛むことで唾液を分泌し殺菌・修復効果やメタボ予防にも効果があります。

●定期健診を受ける
むし歯や歯周病の治療後も定期的に「歯科健診」を受け、歯みがきで落とせない歯石や歯垢を除去しましょう。

早期に治療すれば、健康な状態を取り戻すことができます。

また、山口県歯科医師会では、歯と口の健康週間（6月4日〜10日）とやまぐち歯・口腔の健康づくり推進週間（11月8日〜14日）の年2回無料歯科健診を行っています。



※次回は「がん健診」について掲載します

まちを変える新たな力！ われら地域おこし協力隊

はじめまして、4月1日から大日比・大泊・青海地区の地域おこし協力隊として着任しました河村将芳（かわらまさよし）です。

私の出身は山陽小野田市ですが、長門市には親戚が住んでおり、よく釣りなどで訪れていたもので、幼い頃から馴染みのある地域でした。

青海島には海上アルプスと呼ばれる美しい自然、古式捕鯨などの伝統、金子みすゞの思いやりの文化などがあり、人情や風情に溢れているように感じました。これは都会では絶対に手に入れることのできない、本

当に大きな価値を持つものです。これらの豊富な資源に魅力を感じ、長門市地域おこし協力隊に応募しました。

私は、北海道の大学で体験交流型のツーリズムについて学びましたので、青海島の魅力ある資源を生かしたツーリズム事業に携わっていきたくと考えています。

これから地域おこし協力隊として活動していきますが、まずは青海島のことをよく知り、地域に打ち解けるためにも、地域行事への参加や会話を通して、皆さんとの信頼関係を少しずつ築いていこうと考えています。



河村将芳（26歳）
山陽小野田市出身

青海島での生活は驚きの連続です。市場に揚がる海産物は、新鮮そのものでとてもおいしく、今まで食べたことのない魚や部位、調理方法など毎日が刺激的です。地区内調査で訪れた高山の頂上は、360度見渡せる絶



▲委嘱状交付式の様子

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/>



危険物安全週間を「存知ですか？」

危険物安全週間は石油類をはじめとする危険物を取り扱う事業所における自主保安体制の確立を呼びかけるとともに、市民に危険物に対する意識の高揚と啓発を図ることを目的として、1990年から毎年6月の第2週の1週間と定められています。

消防法で定める危険物とは、①火災発生の危険性が大きいもの②火災拡大の危険性が大きいもの③消火の困難性が高いもの

「危険物 読みはまっすぐ ゼロ災害」

のとされており、私たちの身近なものでは、ガソリン・灯油・軽油・油性塗料などがあります。危険物を取り扱う際には、次のことに注意しましょう。

- ・ガソリンスタンドでは、エンジンを停止してから給油する
- ・セルフスタンドでは、静電気除去シートに触れてから給油する
- ・ストーブを消してから、灯油カートリッジを交換する

火災救急件数[4月]		()内は今年累計	
建物	2(5)	船舶	0(0)
林野	1(3)	その他	0(1)
車両	0(0)	合計	3(9)
合計	3(9)	救急	161(633)

スポーツ推進委員です！

こんにちは 生涯学習スポーツ振興課 Tel. 23-112005



スポーツ推進委員の活動で大切なものの一つに地域住民のスポーツ振興に寄与するという役割があります。そこで、推進委員が関わっている、総合型地域スポーツクラブ「いがみ倶楽部」を紹介いたします。

いがみ倶楽部は、いつでも誰でも参加できる地域住民の自主的な運営によるスポーツ団体として、2年間の準備期間を経て平成24年3月に設立。約100人の会員により運営しています。地域が比較的

高齢者が多い倶楽部ですが、わいわいと元気に身の丈にあった活動をしています。主な活動としては、健康体操、ソフトジム、グラウンドゴルフ、カラオケ、生け花書道などがあります。

また、春にはウォーキング大会、秋にはふれあい運動会、正月にはどんど焼きも開催しています。

地域のためのスポーツ推進委員として、これからもお手伝いをしていきたいです。



▲いがみ倶楽部の会議の様子



▼健康体操



▼ソフトジム



▲グラウンドゴルフ