

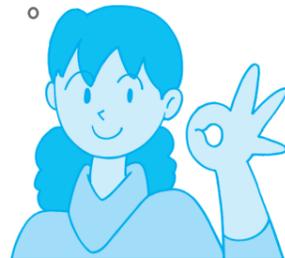
# めざせ、健康長寿

みんなの元気がながとの元氣

健康メモ

No.43

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

## 半年に一度はかかりつけ歯科の受診を

〜むし歯や歯周病から歯を守ろう〜

### 口の健康は全身の健康に影響

### 口の中をきれいに保とう

むし歯や歯周病などにより歯が失われていると、食べられるものが限られるほか、よくかむことができず消化吸収が悪くなるため、栄養バランスが偏って全身の健康に影響します。

○歯ブラシ選びのポイント  
ヘッドは小さめでネックが細く、磨いて痛くない硬さのブラシを選び、1カ月程度で交換しましょう

○ブラッシングのポイント  
毎食後、歯と歯の間や歯と歯肉の境目を中心に一本ずつ丁寧に磨きましょう。歯間ブラシやデンタルフロスの活用も効果的です

### むし歯と歯周病に要注意

むし歯と歯周病は、歯を失う二大原因です。口の中だけにとどまらず、細菌が血液や肺に入り込んで全身に悪影響を及ぼし、動脈硬化、糖尿病、心筋梗塞などの原因にもなることがあります。

○よくかんで食べる  
よくかむことで唾液の分泌が促進されます。唾液には口腔洗浄作用・抗菌作用があり、むし歯や歯周病を予防します

○禁煙する  
喫煙は、歯肉の血流が悪くなり、歯周病にかかりやすくなります。



▲デンタルフロスや歯間ブラシの活用を！

※次回は「アルコール」について掲載します

## コラム 市民協働

# みんなの力で

# まちが輝く



## 「市民のちから応援補助金」交付決定団体の紹介

市では、市民活動団体の育成や活性化を目的とした提案型助成制度として、市民のちから応援補助金交付要綱に基づき、市民活動団体から提案される公益性の高い事業に対し、補助金を交付しています。

平成28年度前期の募集においては、公募委員や市内外の有識者委員の審査を経て、次の5団体の提案事業が交付対象に選定されました。

**ふれあい馬体験子育て推進事業**  
特定非営利活動法人きらりり  
一人ひとりが尊厳をもって終末期医療の選択ができる地域造成事業

**油谷小学校体力山遊具等再生事業**  
油谷父の会

**ホスピタル&マーケット&アート事業**  
A.S. (アズ)

**いこいの森三隅環境整備事業**  
三隅を守る会



▲油谷父の会の活動風景

### ■問い合わせ

企画政策課市民協働推進室

Tel. 23-1172

# 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/>



## 11月9日は119番の日



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年から11月9日は「119番の日」と制定されています。

火災や救急などが発生した場合、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つけましょう。

### ■災害種別

火災や救急、救助など必要な種別を言いましょ

### ■場所

自治会名と近くにある大き

火災救急件数 [9月]		( )内は今年累計	
建物	2	船舶	0
林野	0	その他	8
車両	1	合計	11
合計	3	救急	142
			(1400)

※119番は緊急を要する場合の電話番号です。問い合わせなどは右記の電話番号にかけてください

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！

### 介護を1人で抱え込んでいませんか？

高齢化に伴い、介護者の負担は大きくなりがちです。決して1人で抱え込まず、ひとりある介護につなげることが大切です。

するだけでも気分が変わります。ほっと一息ついて、心と体をリフレッシュしましょう

### ①1人で抱え込まない

介護は1人の頑張りだけでなく、乗り切れることは困難で、共に倒れになる危険もあります。家族や関係者が話し合い、協力しあうことが大切です

④介護仲間をつくる  
友人に話を聞いてもらったリ、介護者の集いなどに参加して話をしたりすると、気持ちも軽くなります

### ②専門機関に相談する

地域包括支援センター、ケアマネジャー、医療機関の相談室などに相談し、情報を得たり、介護保険制度などを活用し負担を軽減する方法を相談しましょう

■日時 奇数月第3火曜日 14:00～15:30  
■場所 日置農村環境改善センター  
■内容 茶話会など  
■問い合わせ 社会福祉協議会日置支所 Tel. 37-3937

### ③上手に気分転換する

デイサービスの利用などを活用し、介護者が気分転換できる時間を作るよう心掛けましょう。30分の散歩を

誰かに相談することで良い知恵を取り入れ、関係者が助け合い、それぞれの負担を少なくすることが、長く介護を続けるポイントです。