

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.50

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

口の中の健康を意識しましょう

歯周病は、歯ぐき（歯肉）に炎症が起きて、腫れたり出血したりしやすくなり、また、歯を支える骨が溶け、歯がグラグラするほか、歯肉が下がってきたり歯が抜けたりする病気です。気づかないうちに進行し、歯が自然に抜け落ちるほど重症化することもあり、歯を失う原因になります。

歯周病の原因は？

歯垢（歯の周囲の汚れ）の中に含まれる細菌が原因です。細菌が発する毒素の影響で歯肉が腫れ、歯と歯肉の間にすきま（歯周ポケット）ができてきます。また、歯垢の中の細菌などは、唾液に含まれるカルシウムやリン酸と結合して、歯石という固い物質として歯の表面に付着します。細菌は歯石を足がかりに

して、さらに歯周ポケットの奥深くへと繁殖していきます。次のような症状があったら、歯周病の可能性があります。

- ・歯みがきの時に出血する
- ・歯が浮いたような感じがする
- ・歯肉がときどき腫れる
- ・口臭が気になるなど

歯周病予防の基本は？

毎日の歯みがきや定期的な歯石を除くことが有効です。ほとんどの人が歯を磨いているつもりでも磨き残しがある可能性があります。また、歯ブラシは古くなると歯垢をしっかりと落とせなくなるので、少なくとも1か月に1回は交換をしましょう。

歯みがきで磨き残が多いのは

- ・歯と歯ぐきの境目
- ・歯と歯の間
- ・奥歯の後ろ側

- ・奥歯のかみ合う面
- ・前歯の裏側

上手な歯磨きのコツは

- ・1本の歯のすべての面を細かく磨きます
- ・磨く順番を決めて、一巡させます
- ・歯ブラシの角度を変えて、いろいろな歯の面にきちんと毛先をあてます
- ・力を入れすぎず、痛くない程度に小刻みに動かします
- ・かかりつけ医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。

また、6月4日から10日は「おいしい」と「元氣」を支える丈夫な歯、歯と口の健康週間です。この期間、歯科健診を無料で受けられる歯科医院もありますので、問い合わせてください。

※次回は「熱中症」について掲載します



イベント情報・おいしい食べ物、新しいことが始まりますなど
長門市観光コンベンション協会の「ながコレ」がおすすすめ！
旬情報をお届けします。

山口県ビアツーリズム

『焼き鳥の聖地で職人体験！』

長門市観光コンベンション協会では、長門市のことをもっと深く知ってもらい、楽しんでいただくため、長門市ならではの体験ができる「ながとの地域旅」を企画・催行しています。

今年度は新たに「焼き鳥の聖地で職人体験！」と題し、焼き鳥の串打ちから焼き方までを体験する地域旅を企画しました。

朝捌いた新鮮な鶏肉を自分で串に刺し、炭火で焼いて、仲間とビールで乾杯！焼き鳥職人から焼き鳥の極意を伝授してもらって焼き上げる一本は、格別の味です。

ご家族、ご友人と長門市なら



▲焼き方を教えてもらいながら焼き鳥を焼く

ではのディープな焼き鳥体験をぜひお楽しみください。

焼き鳥の聖地で職人体験！

■体験内容

- ・焼き鳥講義
- ・焼き鳥串打ち体験



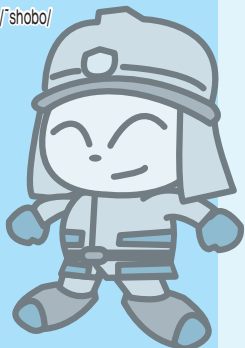
▲自分で焼いた焼き鳥で最高の一杯を

- ・オリジナルブレンド塩づくり
 - ・焼き鳥焼き体験
- 料金
一人8、900円（税込）
- 催行日
11/25までの間の各土曜日
※8月はのぞく
- 最小催行人数 8人
- 最大催行人数 15人
- スケジュール
12:00 JR長門市駅集合
12:10 徒歩移動
15:00 焼き鳥職人体験
15:00 JR長門市駅で解散
- 問い合わせ
長門市観光コンベンション協会
Tel 22-8404

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/>



危険物安全週間

毎年6月第2週は危険物の保安に対する意識の高揚と啓発を推進するため「危険物安全週間」と定められています。

さないよう正しい貯蔵方法や取り扱いに努めてましよう。

危険物の安全な貯蔵・取り扱いのポイント

- ・消防法で定める危険物とは、火災発生の危険性が高く、消火の困難性が高い物品であり、身近なものではガソリン、灯油、軽油、塗料などがあります。
- ・貯蔵、取扱場所では火気を使用しない
- ・容器は適切なものを使用
- ・高温になる場所には置かない
- ・使用前に注意事項をよく読み正しく取り扱う

これらの危険物は私たちの生活を豊かにする反面、取り扱いを誤ると大きな被害を発生しかねません。「危険物安全週間」を通じて危険物に対する理解を深め、事故を起こ

平成29年度危険物安全週間推進標語



火災救急件数【4月】 ()内は今年累計	
建物	9
林野	1
火	0
車両	0
船舶	0
その他	1
合計	11
救急	147 (630)

こんにちは

生涯学習スポーツ振興課 Tel 23-112005

スポーツ推進委員です！

4月8日(土)に長門市スポーツ推進委員委嘱状交付式が行われました。このたび新しく8人のメンバーを迎え、総勢で45人となりました。

スポーツを通じて、市民の健康増進や交流を手伝うボランティアとして活動していきます。

【三隅地区】



▲岩本孝由さん
地域スポーツの発展のために尽力します



▲柳 順子さん
精一杯がんばりたいと思います



▲南部 剛さん
地域スポーツの振興のために尽力します



▲岡嶋謙治さん
よろしくお願いします



▲中山敦史さん
これからスポーツの面でも長門市に貢献できるようにがんばります



▲増野 亨さん
市民と地域スポーツの振興のために尽力します



▲金本江里子さん
よろしくお願いします



▲岡崎あゆみさん
精一杯がんばります

新しいメンバーの紹介 【長門地区】

※今後、スポーツ推進委員の活動を紹介していきます