

歯周病を予防しましょう！

歯周病予防には、かかりつけ歯科医をもち定期的な検診を受けることが大切です。



皆さん、自分の歯の定期検診を受けていますか。歯周病にかかっている人の割合は、35歳以上で8割を超えています。歯周病の割合は加齢とともに増え、高齢者は半数以上が歯周炎にかかっているといわれています。



歯周病とは？

歯周病は、歯と歯ぐきの境目にある溝（歯周ポケット）にできた細菌の塊が原因で起こる感染性の病気です。自覚症状がないまま進行し、初期の症状は歯肉の腫れや出血、末期になると歯を支える骨が溶け、歯が抜け落ちる恐ろしい病気です。進行した歯周病の治療は困難ですが、早期発見・早期治療で治すことができます。



歯周病セルフチェック あなたは大丈夫？

□ 歯を磨くと血が出る

□ 歯ぐきが赤く腫れている

□ 歯ぐきがムズムズする

□ 歯ぐきが下がった

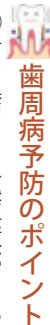
□ 歯がグラグラする

□ 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい

□ 口臭がする

□ 口の中がネバネバする

※歯周病は自覚しにくい病気です。セルフチェックで、ひとつでも該当するものがあつたら、必ず歯科医院で受診しましょう。



歯周病予防のポイント

① 歯周病は自覚症状がない感染症。早期発見・早期治療が重要です。

② 歯周病は糖尿病をはじめ、全身の病気と密接に影響し合っています。健康習慣を身につけましょう。

③ 歯周病予防の基本は、

定期的な検

診と毎日の

歯磨きです。



歯周病は生活習慣病です。次のようなことに気をつけて、歯周病の予防に努めましょう。

○ 定期的な歯科検診

○ 規則正しい食事をする

○ 偏食をなくす

○ 禁煙に努める

○ ストレス（過労、睡眠不足等）を減らす

○ デンタルフロス、歯間ブラシ等を使用した効果的なブラッシング



定期的な歯科検診を受けましょう！

歯周病の予防及び早期発見・早期処置には、かかりつけ歯科医での定期的な歯科検診が欠かせません。自覚症状がなくても、かかりつけ歯科医を年2～3回は受診して早期発見に努めましょう。かかりつけがない人は、自分に合った『かかりつけ歯科医』を決めて、定期的な検診を受けることが一番の予防です。

また市では、毎年対象者（年度末年齢40・50・60・70歳）の人へ歯周疾患検診を個別通知でご案内しています。検診期間は、10月1日～11月30日で、検診料は無料です。対象の人は、この機会にぜひ歯周歯科疾患検診を受けましょう。

【参考】鹿児島県ホームページ、日本口腔保健協会「口からはじまる全身の健康」冊子】



問い合わせ先

健康長寿課健康推進係

☎ 1311

8月中旬、雨上がりの夕暮れ時のことです。県道を運転中、わきの斜面林に真っ黒い塊を見かけました。大きな頭が見えたため、その黒い塊が野生の熊であるとすぐにわかりました。2頭見えたので、おそらく親子だと思えます。「これは珍しいものを見た！」と興奮しました。

今年の東北地方では熊の目撃が相次いでおり、農作物や家畜だけでなく人身被害も度々報道されています。南三陸町においても、7月に町内の高校近くでツキノワグマの親子が目撃されており、広報紙やホームページ、町内放送で出没情報や遭遇時の避難方法を発信して、住民への注意喚起をしています。

調べてみると、熊は本来、木の実やタケノコなどを主食とする温厚で臆病な性格であり、人間に気づいたら熊の方からその場を離れる

そうです。そのため、入山の際は、鈴やラジオなど音の出る物をつけて人間の存在を知らせます。それでももし熊に遭遇してしまったら、できるだけ音をたてず、落ち着いて後ずさりして逃げるのが正解だそうです。（残念ながら「死んだふり」は効果がないようです。）九州には熊が生息しておらず、なじみのない動物です。東北で生活しているからこそ得られた知識でした。

（若宮健太郎）



伊佐の味
からだに栄養

食生

おいしいものでいきいき笑顔になる

Vol.72

「ピリッと辛いソースが決めて」

「かごしまのおかず（開港舎）」より

アジフライの コチュタルソース



レ シ ピ

〈材 料〉（4人分）

アジ（大きめ）	4尾	マヨネーズ	大さじ4
塩・黒こしょう	少々	酢	大さじ1
小麦粉	適量	レモン汁	大さじ1
パン粉	適量	A 砂糖	小さじ1/2
溶き卵	適量	コチュジャン	小さじ1
白ごま	大さじ2	たまねぎみじん	1/4 個
ごま油	大さじ2	パセリみじん	大さじ1
クレソン、プチトマト	適量		

〈作り方〉

- ①アジは3枚におろして水気をふき、塩と黒こしょうをふってしばらくおく。
- ②衣のパン粉に白ごまを混ぜておく。
- ③Aを混ぜ合わせてコチュタルソースを作る。
- ④アジは小麦粉をまぶし、溶き卵・パン粉をつける。
- ⑤適量の揚げ油にごま油を加えて熱し、アジを揚げる。
- ⑥皿にフライを盛ってコチュタルソースをかけ、クレソン、プチトマトを添える。

アジフライ

Welcome to Library

図書館へようこそ

【おすすめの一冊】（新刊全点案内より引用）

 **アリスのうさぎ** 齊藤洋



（出版：偕成社）

図書館の《児童読書相談コーナー》でアルバイトをするわたしのもとには、なぜか不思議な話が集まってくる。「天使の本か悪魔の本か」「美術館の少女」など、4編からなる奇譚集。

 **玉依姫** 阿部智里



（出版：文藝春秋）

かつて祖母が母を連れて飛び出したという山内村を訪ねた高校生の志帆は、村祭りの晩、恐ろしい儀式に巻き込まれる。絶対絶命の志帆の前に現れた青年は、味方か敵か、人か鳥か…。八咫鳥シリーズ。

【10月の図書館カレンダー】

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

■ は休館日

○ はイベント

開館時間 火～土：9時～18時
日・祝日：9時～17時

【図書館へ献本】

西村勇さん（神奈川県）

【今月の新刊本】

【 児 童 】	
おつきみ	あまんきみこ
おばあちゃんのあかいマント	ローレン・カスティーヨ
ブーツをはいたキティのおはなし	ビアトリクス・ポター
【 一 般 】	
みかづき	森絵都
何様	朝井リョウ
反社会品	久坂部羊

【イベント情報】

ブックスタート

日 時 10月4日（火） 4か月健診時
場 所 まごし館
内 容 4か月児と保護者へ絵本等プレゼント

秋のとしょかんまつり

日 時 10月22日（土）10:00～11:00
場 所 いきがいセンター和室
内 容 図書館ボランティア「おはなしミッケ！」とひしかり学童による大型絵本や紙芝居の読み聞かせ

ふれあいメルヘンひろば

日 時 10月22日（土）10:30～11:00
場 所 大口図書館
内 容 図書館ボランティア「ぎんなん」による大型絵本や紙芝居の読み聞かせ

おはなしボランティア

募集中！

子どもとお話の世界
を楽しみたい人なら
どなたでも

問い合わせ先

大口図書館（大口ふれあいセンター内）

菱刈図書館（菱刈ふるさといきがいセンター内）

☎220417

☎263000



110番だより

LINEの乗っ取り多発中！

警察にLINEの乗っ取りについて相談が多数寄せられています。相談の一例

知り合いから「電話番号を教えて」というメッセージがLINEで送られてきたので言われたとおりに電話番号を送信しました。

次に「メールで4桁の番号が届くはずだから、その番号も教えて」というメッセージがきて、しばらくすると4桁の番号を記したショートメールが届いたので、その4桁の番号を送信しました。

すると急に私のLINEが使えなくなりました。
注意 「電話番号を教えて」と「4桁のLINEの認証番号を教えて」というメッセージはLINEの乗っ取り犯から送信された可能性が非常に高いです。たとえ家族や親しい知人、友人から聞かれても認証番号を絶対に教えてはいけません。その知り合いのLINEアカウントが乗っ取られている可能性があります。



未解決事件の捜査にご協力を

鹿児島市田上台における強盗殺人事件

(平成12年9月16日～17日発生)

一人暮らしの高齢女性(当時73歳)が無念の死を遂げました。
最高400万円の懸賞金
鹿児島西警察署

☎099・285・0110

阿久根市大川における強盗殺人事件

(平成9年8月1日発生)

妻と二人暮らしの男性(当時63歳)が無念の死を遂げました。犯人は2人組の男性。
阿久根警察署

☎0996・73・0110

情報提供をお願いします

問い合わせ先 伊佐警察署 ☎0110



あなたらしく生きる「人生の年輪」

エコノミークラス症候群 予防のために

日本中のいたる場所で自然災害が発生しており、避難生活者がエコノミークラス症候群が原因で亡くなるという痛ましいニュースを耳にします。

食事や水分を十分に取らない状態で長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起これ血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり(血栓)が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓症(エコノミークラス症候群)を誘発する恐れがあります。予防のためには、こまめに水分を取る、かかとの上げ下ろし運動やふくらはぎを軽くもんだりする、ときどき軽い体操やストレッチ運動を行うなど気をつけましょう。

災害はいつどこで発生するかわかりません。次の体操を日頃から習慣的にを行い、たとえ避難生活を余儀なくされてもエコノミークラス症候群を予防できるようにしましょう。



①足の指でグーをつくる



②足の指をひらく



③足を上下につま先立ちする



④つま先を引き上げる



⑤ひざを両手で抱え、足の力を抜いて足首を回す



⑥ふくらはぎを軽くもむ



(参照…厚生労働省ホームページ)

高齢者元気度

アップ・ポイント事業

10月の対象活動

○大腸がん検診、健康相談、元気アップポイント忠元



相談・問い合わせ先 健康長寿課地域包括支援係 ☎2377