

健康
知って得情報
歯周病を予防しましょう
(担当：保健福祉課)

最近では、歯周病は生活習慣病の一つといわれています。日々の歯磨きや生活習慣の改善を行い、口の中の健康づくりを始めましょう。

歯周病とは？

口の中の細菌が原因で、歯を支えている組織が徐々に破壊されていく疾患です。進行すると歯肉が赤く大きく腫れ、歯がぐらつくなどの症状が起こり、最終的には歯が抜け落ちてしまいます。

歯こぎと歯石とは？

爪やようじなどで歯の表面をこすると、軟らかく白いものが付くことがあります。これが歯こぎで、わずかに1mg中

に1億個以上の虫歯菌や歯周病菌が住み着いています。この歯こぎが石灰化したものが歯石で、一度できると歯磨きでは取れず、歯こぎもたまりやすくなってしまう。

歯周病を防ぐために

○歯磨きをするポイント

- ・歯ブラシは毛先を使い、強く力を入れすぎない。
- ・磨く順番を決め、歯1本1本の全ての面を磨く。
- ・歯磨き剤の使用は、歯ブラシの毛先半分程度にする。

○補助清掃器具を活用する

歯と歯の間や歯並びの悪いところ、入れ歯の部分、奥歯の裏側など、磨き残しやすい場所は、歯ブラシだけではなく、歯間ブラシやデンタルフロスを使うと効果的です。

○磨き残しをチェックする

歯磨き後に、時々歯こぎ染色剤（磨き残した部分が赤く染まる染料）を利用して、磨き残しがないか確認しましょう。



生活習慣を見直して歯周病を予防する

○規則正しい生活と十分な睡眠をとる

不規則な生活や睡眠不足が続くと、抵抗力が低下した状態となり、歯周病の進行に拍車を掛けてしまいます。

○ストレスをためないようにする

緊張状態が続くと、ステロイドホルモンが多く出て、抵抗力が低下するとともに口の中が乾いてきます。唾の少ない状態は、歯周病菌が増える絶好の環境になってしまいます。

○タバコを吸わないようにする

タバコの煙に含まれる「一酸化炭素」は組織への酸素供給を妨げ、「ニコチン」は一種の神経毒で血管を縮ませるため、体が酸欠・栄養不足になり、歯周病にかかりやすくなります。

歯周病で歯を失うことなく、いくつになっても自分の歯で食べ続けられるように心掛けましょう。

新十津川 農業高校通信
 H27.3 No.84
北海道農業クラブ実績発表大会に参加して

私は1月に剣淵高校で行われた北海道農業クラブ実績発表大会に参加しました。実績発表大会とは、農業高校の生徒がいくつかの班に分かれ、1年間で研究した内容を発表し、競い合う大会です。

私たちの学校では、4つの班が校内の大会で入賞したことで、北海道の大会に出場しました。発表には原稿を読む発表者とパソコン・プロジェクトターを使用して、映像を映し出す補助者が必要で、私は補助者として参加しました。大会は2日間行います。1

日目のリハーサルでは、一人一人が集中し、本番で成功するように、真剣に取り組みしました。その日は宿泊施設に泊まり、夜と次の日の朝に発表練習をし、本番への最終的な仕上げをしました。

大会当日、私たちは他校の発表を見ながら、順番を待ちました。私たちの前に発表を行っていた高校が、発表手順を間違えてしまい、決められた発表時間を過ぎてしまう、



1年 相川 流香

3/8(日)	歩くスキーのつどい(9:00～改善センター)
9(月)	びよびよきっす「卒びよ会」 (10:30～子育て支援センター)
10(火)	
11(水)	7～8カ月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 3～4カ月児健康相談(13:15～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
12(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) 1歳8～9カ月児健康診査(12:15～ゆめりあ) 3歳1～2カ月児健康診査(12:30～ゆめりあ)
13(金)	10～11カ月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 1歳2～3カ月児健康相談(9:30～ゆめりあ) 中学校卒業式(9:30～新中)
14(土)	
15(日)	第15回ピンネカラオケ部発表会(13:00～ゆめりあ)
16(月)	
17(火)	
18(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
19(木)	小学校卒業式(9:30～新小)
20(金)	中学校参観日(8:30～新中)
21(土)	みのや雅彦コンサート(14:00～ゆめりあ) そっち岳スキー場営業終了予定 (～17:00 そっち岳スキー場)
22(日)	
23(月)	
24(火)	
25(水)	小・中学校修了式 介護保険相談(13:00～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
26(木)	小・中学校春休み(～4/5) おはなしころりんミニ(10:30～図書館) 春休み上映会「サクラ・カプセル」(13:30～図書館)
27(金)	春休み上映会「プレーメンの音楽隊」他 (10:30～図書館) 軽スポーツフェス(13:30～児童館)
28(土)	春休み上映会(①「超ウルトラ8兄弟」10:30～、②「君に届け」13:30～図書館)
29(日)	
30(月)	
31(火)	

5(日)	
6(月)	小中学校前期始業式
7(火)	小学校入学式(10:00～新小) 中学校入学式(13:10～新中)
8(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
9(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
10(金)	
11(土)	小学校土曜参観日(8:30～新小)
12(日)	中学校地域参観日(8:30～新中)
13(月)	
14(火)	
15(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
16(木)	
17(金)	フッ素塗布(12:40～ゆめりあ) 妊婦歯科健診(13:10～ゆめりあ)
18(土)	おはなしころりん『はるがきた』のおはなし (14:00～図書館)
19(日)	
20(月)	
21(火)	東谷幸子氏「水彩画展」(～5/10 改善センター)
22(水)	介護保険相談(13:00～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
23(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
24(金)	身体測定(10:30～子育て支援センター)
25(土)	
26(日)	
27(月)	
28(火)	青少年交流キャンプ村オープン
29(水)	ふるさと公園屋外体育施設、サンウッドパークゴルフ場、温水プールオープン予定 新十津川物語記念館オープン(10:00～物語記念館)
30(木)	

4/1(水) どんぐり俳句会色紙展(～4/19 改善センター)
 2(木)
 3(金)
 4(土) おはなしころりん『はじめて』のおはなし
(14:00～図書館)

5/1(金)	開拓記念館オープン かぜのびオープン 子どもの日のお楽しみ会(10:30～子育て支援センター)
2(土)	おはなしころりん『こんな子いるかな?』のおはなし (14:00～図書館)
3(日)	
4(月)	
5(火)	
6(水)	
7(木)	

《3/15～4/14の休館日》
 月曜日 : 3月16日、23日、30日
 4月6日、13日
 祝日 : 3月21日(土)
 月末整理日 : 3月31日(火)

**おすすめ
ライブラリー**
 フォックン
 問合せ 図書館 ☎76-3746
 http://db.net-bibai.co.jp/SHINTO2/
 蔵書検索と図書館だよりは
 ホームページからもご覧いただけます

DVD



児童



一般



『やさしい本泥棒』
 ブライアン・パーシヴァ
 ル／監督、ジェフリー・
 ラッシュほか／出演
 戦争により家族を亡くし
 た少女が、一冊の本をきつ
 かけに里親たちに心を開き、
 本を通して人々に希望を与
 えます。
 ナチス政権下のドイツを
 舞台に描く感涙必至の感動
 作。(131分)

『昔の道具 うつりかわり
 事典』 三浦基弘 監修
 ご飯をたく道具や移動用
 のあかり、カメラ、計算機
 電話、消防自動車…。明治
 から平成までの120年ほど
 の間に、おもな道具がどのよ
 うにうつりかわったかを写
 真とともにやさしく解説し
 ます。

『ハンドクラフト インテ
 リア事例30』 Studio DM-1 著
 手軽に購入できる木材、
 2×(ツーバイ)材や集成
 材を使ってスツール、カウ
 ンタートーブル、キッズデ
 スクなど、週末にうちで
 作れる30種類の製作手順を
 細かく紹介しています。

スポーツコラム「齊藤さんがゆく。」

空知教育局から町教育委員会事務局に
 派遣され、社会教育主事として働く齊
 藤伸一さんのコラムです。



私事ですが、先日おかげさまで満40歳を迎えま
 した。世の中では、前厄と言われているようですが、
 良いことだけ信じるタイプのB型なのであまり気に
 していません。(世の中のB型の皆さんすみません)
 先日、町内の「ハーフテニス大会」に出場しまし
 ました。素晴らしいパートナーに恵まれたものの、私
 がしっかり足を引っ張り、9組中8位と惨敗。そして、
 翌日の「そっち岳スキー大会」では、結局練習を一
 度もせず、見事コンマ差で最下位でした。
 これらの競技結果は、前厄とは一切関係ないと思
 われますが、一応反省し、40歳という節目に対し
 真摯に向き合ってみることにしました。
 そのため、まずは本を読もうとインターネット
 ショッピングサイトの「Amazon」で「40歳から」
 と検索しました。なんと、3,645件もヒットします。
 おしなべてスキルアップや財テク、健康維持関連の
 本が多数を占めています。その中から購入した本は、
 「40歳からの太らない体の作り方」、「40歳から進
 化する心と体」の2冊です。どちらの本でも共通し

て述べられていることは、食とト
 レーニングの大切さでした。後
 者の本は、西武ライオンズなど4球
 団で47歳まで現役投手として活躍
 された工藤公康さんと医学博士の
 白澤卓二さんが書かれた本です。工藤さんによる
 と、不調の原因は、「内臓の疲れ」にあることが多く、
 疲れがたまるにつれ栄養補給をしようと考えがちで
 すが、体にとっていけない物を出してしまうこと
 の方がはるかに大事だそうです。
 思い返すと、ハーフテニス試合前日の晩9時から
 暴飲暴食した上、スキー大会の朝は寝坊したため、
 朝食を栄養ドリンク3本で済ませた私は、どうやら
 まるで逆のことをしてしまったようです。
 なお、誕生日当日の朝、冬にもかかわらず通勤中
 にタイヤがいきなりパンク。なんとかガソリンスタ
 ンドにたどり着き、修理を依頼。遅刻しないか焦っ
 て腕時計を見たらなんと電池切れ。やっぱり厄って
 あるのかな? 40代好スタートです!

文芸倶楽部

『いろは短歌会』

厳寒の「フロストフラワー」
 に魅了する自然の巧みの技き
 らめきて 田岡トヨ子
 氷瀑祭りで見えた、フロスト
 フラワーの美しさが忘れられ
 ない。大自然が作ったきらめ
 きに感動。フロストフラワー
 は霜の結晶のひとつだそうだ。

雪の夜カントラにページめく
 りつつ「不如帰」読みいしむ
 父徳ばるる 小林悦子
 カントラの灯の下で熱心に
 本のページを繰る父の横顔。
 その小説は徳富蘆花作「不如
 帰」だった。雪の降る静かな
 夜はきまって文学青年だった
 ろう父が惚ばれる。
 来し方に礼を宣べたき人あま
 た此の月後期高齢者となる
 柳町 紀明
 いよいよ後期高齢者。今ま
 で順調に生きて来られたのも
 あまたの人のおかげとお礼を
 言いたい。古希を祝うのでは
 なく、後期高齢者になった事
 を節目として感謝するユニー
 クさ。