

健康

お口の健康は全身の健康への第一歩！

健康講座

皆さんは歯や歯肉などの口の健康について考えたことはありませんか？身近な『むし歯』など口腔内の疾患は私たちの生活にどのような影響をするのでしょうか。今回は歯や歯肉にスポットを当て、歯の役割とはどんなものなのか見てみましょう。

★歯・口の働きとは…？

★食べ物を細かく噛み砕き、消化を助ける（咀嚼）

一般的に知られている歯の役割です。食べ物を噛み砕き、飲み込みやすくする働きがありますが、単純に細かくしているだけでなく、噛むことで唾液の分泌を促します。唾液は食べ物と混ざり合うと味を感じやすくするなどの働きもあります。

★表情への影響

食べ物を噛み砕くと、口の周りのなどの骨や筋肉の発達が促されます。これにより表情筋が鍛えられ表情が豊かになるなどの影響があるとされています。

★コミュニケーション（会話）への影響

歯は唇や舌と同じように発音に影響します。歯並びが悪い人や、歯が抜けている人の発音は聞き取りにくいので、コミュニケーションに支障をきたす可能性があります。

★歯を失うと…口腔疾患

では、なぜ歯は失われるのでしょうか？

その原因は大きく2つあります。それが**むし歯**と**歯周病**です。

むし歯は口腔内の歯垢に存在しているむし歯菌が酸を作り、この酸により歯が溶かされ、穴をあけます。ひどい場合は歯を抜かなければなりません。歯周病は歯ぐき（歯肉）に菌が入り込むことで腫れなどの炎症を起こす病気です。これが進行すると、歯ぐきと歯の隙間（歯周ポケット）が深くなり歯を支える土台が溶け、最終的に歯を抜かないといけなくなります。

しかも、ただ歯が抜けるだけではなく、歯周病の原因になる菌は血液の中に入り込み全身をめぐってしまつていきます。すると肺炎や心臓に炎症を起こし、妊婦にいたっては早産や低体重児が生まれやすくなるなど重大な影響を及ぼすといわれています。

★歯・歯肉・全身を守っていくためには

むし歯・歯肉炎予防で大切なのは日々のブラッシング（歯磨き）です。特に歯肉炎ではブラッシングすることで歯垢の除去だけでなく、歯肉へのマッサージ効果もあり歯周病の改善に有効とされています。

ます。また歯垢の除去にはブラッシングにくわえて糸ようじ（フロス）などの利用もお勧めします。

その他、歯の質を強くし、むし歯になりにくくするため『フッ素』を利用するのも非常に効果的といわれています。現在、町内各園・小中学校でフッ素塗布などを実施しています。市販のフッ素を含んだ歯磨き粉などもあり、手軽に予防ができます。

年に一度、歯科健診を受けることは口腔内の状態を知る良い機会です。自分の口の中の状態を知って対応していくことが歯や全身を守ることに繋がります。

ぜひこの機会に歯科健診を受診してみてくださいいかがでしょうか。



健康推進課
☎(62) 1111 内線123

子育て支援センター

活動状況報告

☆クリスマス飾り作り

12月9日（金）
クリスマスを前に、スノードールやオーナメントなどを作りました。親子で作ったり、あるいは託児をし、お母さんだけで作ったりと思い思いに制作し「家に飾ります。」と笑顔で帰られました。

☆おはなし会

12月14日（水）
今回は高森中央小学校の4年生が10名ほど参加してくれました。一緒にお話を聞いたり、作ってきたペープサートを披露したり、手作り玩具で遊んだりしました。ち

つちやい子も小学生も初めはお互い緊張気味でしたが、そのうち慣れてきて笑顔で遊び、帰り際には



3月には、「おはなし会」「わらべうたの会」の他に、「親の学びプログラム」「1・2・3月生まれの誕生会」なども予定しています。

子育て支援センター

☎(62) 3311

握手をやタッチをして別れを惜しんでいました。

☆誕生会

12月27日（火）
冬休みに入っていたこともあり幼稚園生や小学生も参加してくれて10・11・12月生まれの子どもの誕生会を行いました。誕生に関わる本、手触りを楽しむ「どうぶつ」や「のりもの」の絵本の読み聞かせや定番の親子遊びなどで楽しみ、皆で誕生日の子どもにお祝いの歌を歌い、手作りホットケーキミックスでホットケーキを焼いて食べながらお祝いしました。

12月13日にベビーマッサージの会、12月19日にわらべうたの会も行いました。

肝炎サロン開きます！

肝炎患者様やそのご家族など肝炎に関心のある方のための情報交換の場です。肝臓の病気に対する疑問や、治療に関する不安や悩みなど、ゆっくり語り合ってみませんか。

※参加費無料、申込み不要

どうぞお気軽にご参加ください。

- 2月28日（火）13:30～16:00 熊本大学医学部附属病院 山崎記念館
- 3月7日（火）13:30～16:00 阿蘇医療センター 講堂
- 3月9日（木）13:30～16:00 熊本労災病院 中央診療棟5階会議室

☎ 熊本県 健康危機管理課 ☎096-333-2783

福祉

年金だより

お得な口座振替のご案内

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用になれます。口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6ヶ月前納・1年前納・2年前納も有ります。

住民福祉課 福祉係

☎(62) 1111 内線132

～おしらせ～
現在、たかもりポイントチャンネルではデータ放送にて阿蘇地域道路情報をライブカメラ画像で配信中です。俵山トンネルや二重峠など、お出かけ前の確認にお役立てください。

☎たかもりポイントチャンネル事務局 ☎62-1111 内線228

TPC たかもりポイントチャンネル番組表

6:00	町からのお知らせ
7:00	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
9:00	協育 TV（学校からのお知らせ）
9:20	警察・消防からのお知らせ
9:40	高森 TV 回覧板
9:50	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
11:50	TPC 速報
12:00	町からのお知らせ
13:00	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
15:00	協育 TV（学校からのお知らせ）
15:20	警察・消防からのお知らせ
15:40	高森 TV 回覧板
15:50	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
17:50	TPC 速報
18:00	町からのお知らせ
19:00	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
21:00	協育 TV（学校からのお知らせ）
21:20	警察・消防からのお知らせ
21:40	高森 TV 回覧板
21:50	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
24:00	町からのお知らせ
25:00	

※番組内容は予告なしに変更する場合があります