



なばり

2013年(平成25年) 5月26日発行

主な内容

- 2……「みえ旅パスポート」で三重県での旅を楽しもう!
- 3……ひまわり、かがやき催物、リバーナホール催物
- 4……伊賀地域二次救急実施病院、国津の杜の行事、やなせ宿催し

発行/名張市企画財政部広報対話室 〒518-0492 名張市鴻之台1-1 ☎0595-63-7402 ✉pr@city.nabari.mie.jp 🌐http://www.city.nabari.lg.jp



平成 24 年度 いい歯の 8020
市長賞
奥田 宏さん (桔梗が丘)

83 歳になる奥田さんには、28 本の自分の歯があります。

「おかきやピーナッツなど好きなものをおいしく食べられるのは幸せです」と話す奥田さん。かたやきをバリバリ食べる姿には、息子さんもびっくりされたそうです。

20 代のとき、むし歯を治療したことをきっかけに、朝晩はもちろん、職場でも昼食後、同僚と一緒に歯をみがいていたそうです。今は、朝晩の歯みがきと半年に 1 度歯の健診を受けているそうです。「みがき残しを指摘してもらえるので、またしっかりみがこうと思うんです」とますます歯を大事にする奥田さん。規則正しい生活を送り、運動やコーラスなど毎日楽しんでます。



平成 24 年度 よい歯のコンクール
母と子部門最優秀賞
浅川 愛以ちゃん・万侑穂さん
(桔梗が丘)

「特に他の人と違うことはしていませんよ。私自身の歯の手入れといえば、朝、昼、晩の歯みがきと、1 年に 1 回健診に行く程度です」と話す万侑穂さん。

5 歳になる愛以ちゃんには、朝晩仕上げみがきをしているそうです。「コンクールで最優秀賞をとってからは、歯に対する関心も高まりました。以前は、歯みがきをせずに寝ることもありましたが、眠くても歯だけはしっかりみがくようにしています。子どもには、いつまでもきれいな歯でいてほしいですね」と笑顔で話してくれました。

仕上げみがきのときは、自分からお母さんの膝の上に横になる愛以ちゃん。お母さんに甘えるチャンスでもあるようです。

いい歯で健康

健康な歯を保ち楽しい食生活を送ることは、いきいきとした活力ある日々を送ることもつながります。また、80 歳の高齢者を対象とした研究では、歯の喪失が少なく、よくかめている人は、生活の質や活動能力が高いことが明らかになっています。

今号では、昨年度の歯のコンクール受賞者、浅川万侑穂さんと奥田宏さんに「ごろの歯の手入れなどを伺いました。また、伊賀歯科医師会副会長の井上佳月さんに、歯周病についてのお話を伺いました。

☎健康支援室 ☎63・6970

■ 歯周疾患検診 ※ 自己負担なし

- 対象 40 歳 (昭和 48 年 4 月 1 日 ~ 昭和 49 年 3 月 31 日生まれ)
50 歳 (昭和 38 年 4 月 1 日 ~ 昭和 39 年 3 月 31 日生まれ)
60 歳 (昭和 28 年 4 月 1 日 ~ 昭和 29 年 3 月 31 日生まれ)
70 歳 (昭和 18 年 4 月 1 日 ~ 昭和 19 年 3 月 31 日生まれ)

※4 月末に受診はがきを送付済み
検診実施期限 10 月 31 日迄

■ 「よい歯のコンクール」表彰式

- 日時 6 月 9 日(日) 午前 10 時 ~
場所 ハイトピア伊賀 (伊賀市上野丸之内)
対象 3 歳 6 ヶ月児健康診査の中から選ばれたよい歯の親と子、小中学校代表の児童・生徒

☎健康支援室 ☎63-6970

歯を失う大きな原因の一つが歯周病です。歯周病は歯周病菌の感染によって起こります。歯と歯肉の間のみが残り原因で歯垢や歯石(歯周病菌の固まり)が出来、それが増えることによって歯肉が腫れたり、化膿したりする病気で、放置しておくと歯を支える骨まで破壊が進み、歯がぐらついてきます。

因が歯周病であったということも珍しくありません。このような例からも健診を受け、客観的に自分のお口の中の状態を診てもらうことが大切になってきます。長い間、歯科を受診されてない皆さん、ぜひ自分のお口の中の状態を知ってください。今年節目の年齢になる人は無料で検診を受けることができる名張市の「歯周疾患検診」(左記)がお勧めです。歯周病の予防には、まず歯を上手にみがいて歯垢や歯石をつけないことが一番です。そして、歯科での定期健診を進んで受けて自分の歯を大切に守りましょう。

「歯みがき」と「定期健診」で歯周病予防



伊賀歯科医師会 副会長 井上 佳月さん