



お口の生活習慣病

歯周病を予防しよう

「歯周病」はどんな病気？

歯周病は、歯と歯ぐきのすき間にたまった歯垢（プラーク）の中にいる歯周病菌が原因で、歯を支えている組織が徐々に破壊されていく病気です。歯周病は、痛みなどの自覚症状がほとんどありません。気がつかないうちに静かに進行する歯周病。あなたは大丈夫ですか？

今すぐ確認しよう！ 歯周病チェック

- 歯肉の色が赤い
- 歯肉が腫れる
- 歯肉から出血する
- 朝、口の中が粘る
- 息が臭い
- 歯が長く見える
- 歯肉がむずがゆい
- 噛むと痛い
- 歯肉からうみが出る
- 歯がぐらぐらする

歯周病を予防する 効果的な歯みがきの仕方

しっかりとみがけているか、思っているよりも、歯垢（プラーク）は意外と残っています。歯には、いろいろな形があるため、完璧な歯みがきをしようと思っても、なかなか難しいものです。まずは、基本的な正しい歯みがきの仕方を習得し、みがき残しを少なくしていきましょう。

「歯周病」と「糖尿病」の深い関係

歯周病による炎症は、血糖値を低下させるインスリンというホルモンの働きを妨げる物質が、出ることがわかっています。つまり、歯周病は糖尿病になりやすい環境を作り出しているのです。歯周病は決して口の中の問題だけではありません。歯周病予防を、あなたも始めてみませんか？

1つでもチェックがたった場合は、歯周病の可能性があり、

3つ以上チェックがたった場合は、歯周病が進行している恐れがありますので、早めに歯科医に相談をしてください。歯周病を予防するためには、定期的に鏡で歯肉の状態をチェックし、年に1〜2回は、かかりつけ歯科医にチェックしてもらうことが大切です。

「8020」を目指そう！

8020運動は、80歳になっても自分の歯を20本以上保つという運動です。歯は、50歳を超えると急に失われることが分かっており、50歳以上の歯を失う原因の半数が、実は歯周病です。歯周病を早いうちから予防し、年を重ねても自分の歯で食べ物を食べられるようにしましょう。

家畜診療所通信

獣医師：清水達夫



①ヒズメが左右二つありますね！

二つのヒズメは、人ていう中指と薬指が変化したもので、牛は自身の体重を四股の中指と

偶蹄類は、カモンカを筆頭に二つの爪があることで、身を隠す場所が豊富な山場や岩場など歩きづらいところでも、岩をしっかりと爪で保持して歩けるように進化しました。一方、奇蹄類はヒズメが一つしかない



③カカトはここです

みなさんこんにちは、新緑がまぶしく、カエルや虫が元気がいいです。よい季節ですね！
今回の家畜診療所通信は、牛の足に注目したいと思います。
牛の足の最大の特徴は、「ヒズメ」が有ることです。ヒズメが有るのは、奇蹄目（昔は偶蹄目とツジ目に分かれていましたが、最近の研究でツジ目はカバに最も近く、カバは偶蹄目であるためツジ目と偶蹄目が一つになりました。）と奇蹄目です。偶蹄目の偶は「偶数、奇数」の偶でこの倍数の数のヒズメ（蹄）を持ちます。写真①のように片足にヒズメが二つあります。この



②人の手で例えるとこんな感じ

薬指の先で支えていることになり。奇蹄目は主に馬で、こちらは中指のみが発達し、あのような馬独特のヒズメになりました。
牛の踵（カカト）は写真③の矢印部分です。人ていうと爪先立ち、しかも中指と薬指だけで歩いている状態です。
奇蹄目には、牛・羊・山羊・ラコタ・キリン・カバ・インシシ・クジラと非常に多くの科がありますが、奇蹄目には、馬・サイ・バフの3科です。

偶蹄類は、カモンカを筆頭に二つの爪があることで、身を隠す場所が豊富な山場や岩場など歩きづらいところでも、岩をしっかりと爪で保持して歩けるように進化しました。一方、奇蹄類はヒズメが一つしかない

ので、体重を一点で支えるため、平坦な地面なら肉食獣より早く走ることが出来ます。そのため、遠くからでも敵がよく見える平坦な草原でのみ生きられるようになりました。このため、偶蹄類は様々な種が様々な場所生活していますが、奇蹄類は生活場所が平坦な場所と限られてしまい、絶滅していく種が多く、現在3種しか残っていないようです。動物の世界も大変なですね！
牛にまつわることわざ、「牛の歩み」牛がのろのろ歩くことから、進歩・進展が遅いことに使われますが、牛の足は、決して遅くありません。岩場などの足場が悪いところでも生活できるとてもスゴい足なのです！

広報しなの平成24年12月号が全国広報コンクール(町村部)で2席を受賞 「広報しなの」が全国でも高い評価を受けました

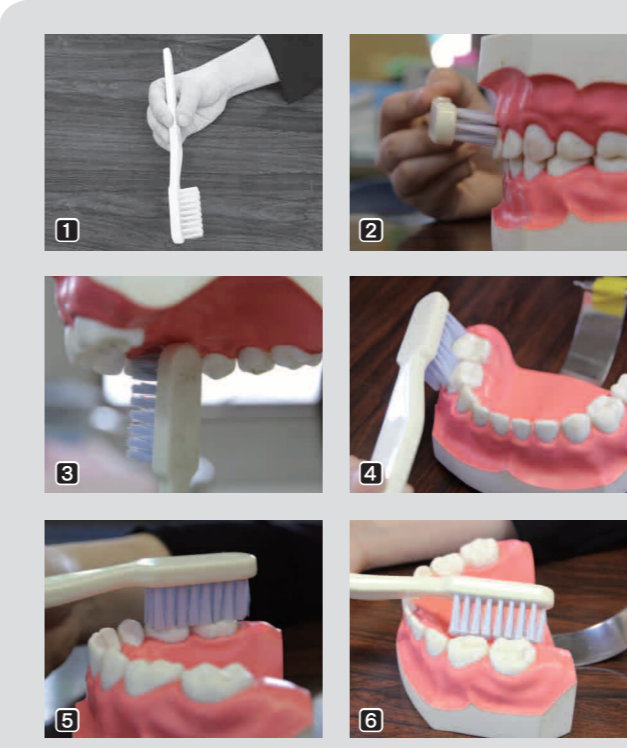
公益社団法人、日本広報協会が主催する、全国広報コンクールの結果が、5月8日に発表され、「広報しなの」平成24年12月号が、広報紙町村部において2席を受賞しました。2席は、特選、1席に次ぐ3番目の賞となります。同号は、今年の2月に長野県市町村広報コンクールで、最優秀賞を受賞後、県から全国コンクールに推薦をいただいていた。

同号は、地域の伝統食・郷土食についての特集記事を掲載し、高い評価をいただきました。取材にご協力いただいた町民の皆さまを始め、たくさんの方々のご協力により、今回の受賞できたことを深く感謝いたします。今後も、住民の皆さまに興味を持って、読んでいただける広報を目指していきたいと思っておりますので、よろしくお願いたします。

同号は、役場玄関に配置してお配りしているほか、町ホームページの広報バックナンバーでもご覧いただけます。



図総務課庶務係 ☎(255)3143 【信濃町ホームページ】 <http://www.town.shinanomachi.nagano.jp/>



【正しい歯ブラシの持ち方】

① ペンを持つように軽く握り、小刻みに動かしましょう。力を入れすぎると歯茎を痛めてしまうので、「軽く握る」ということがポイントです。

【上手な歯みがき方法】

- ② 基本は、歯ブラシを歯に直角に軽くあて、横に小刻みに動かします。
- ③ 前歯の裏側は、歯ブラシを縦にあて、上下に動かします。
- ④ 歯の表側と歯茎の間は、たまっている歯垢（プラーク）を毛先でかき出すようにします。
- ⑤ かみ合わせの部分は、歯ブラシを上の方にあて、前後に動かします。
- ⑥ 奥歯の裏側は、歯ブラシが裏面に当たるように、小刻みに動かします。