

# 健康コラム



## いい歯の日

健康推進係 歯科衛生士



Vol. 100

日本歯科医師会は、平成5年8020運動推進の一環で国民の歯科保健啓発の強化を目的に11月8日を語呂合わせで「いい歯」の日としています。そこで歯や口について少し考えてみましょう。むし歯は国民病と言われ、経験しない方は少ないかと思いますが。歯周病も成人の8割がかかっていると言われるので、自分自身が歯周病であることを単に知らないだけなのです。むし歯も歯周病もその原因や対処法がわかっており予防できる病気であることは確かです。また、これらは全身の病気とも関わりがあることも知られてきました。

さて、歯や口の健康への関心度が低いと、むし歯や歯周病を放置し重症化を招き、歯を失うことにつながります。歯を失うと口の中の機能が低下して、滑舌が悪くなったり、食べることができない物が増え、食欲低下やアンバランスな食事となります。また、口は使わなければ噛む力や舌の動き、食べる量が低下し、低栄養や代謝量の低下、サルコペニア（加齢性筋肉減弱症）を引き起こす要因となります。つまり、些細な歯・口の機能の衰えは身体の衰えに大きく関わっています。若い頃は、大したことではなくても加齢によりその変化は大きな差となってきます。むし歯や歯周病、歯を失った場合は速やかに治療を受けることはもちろん、かかりつけ歯科医で定期的歯科健診を心がけましょう。

## 『心が元気になる相談室』のご案内

◎健康のこと、ご家族のことなど・・・お気軽にご相談ください！

開催日：11月30日（月） 午後1時30分～ 場 所：末吉中央公民館

カウンセラー：勝吉恵美子先生（臨床心理士）

|               | 担当課・係           | 電話番号         |
|---------------|-----------------|--------------|
| 連絡先<br>（予約窓口） | 本庁・保健課 福祉係      | 0986-76-8807 |
|               | 大隅支所・保健福祉課      | 099-482-5925 |
|               | 財部支所・福祉課（福祉事務所） | 0986-72-0936 |

## 9月の子牛せり市結果

曾於中央家畜市場（9/28～9/30）

※価格は税込です。

| 地区名  | 性別 | 頭数（頭） | 最高額（円）    | kg単価（円） | 平均価格（円） |
|------|----|-------|-----------|---------|---------|
| 曾於市  | 雄  |       |           |         |         |
|      | メス | 299   | 1,135,080 | 2,260   | 621,758 |
|      | 去勢 | 369   | 918,000   | 2,311   | 709,700 |
|      | 計  | 668   | 1,135,080 | 2,290   | 670,337 |
| 曾於地区 | 雄  |       |           |         |         |
|      | メス | 618   | 1,384,560 | 2,253   | 624,178 |
|      | 去勢 | 804   | 948,240   | 2,290   | 709,760 |
|      | 計  | 1,422 | 1,384,560 | 2,272   | 672,567 |

11月の子牛せり市は、11/25～11/27の予定です。