

連載

健康コラム

今回は…

vol.107

「歯と口の健康週間」

健康推進係 歯科衛生士



6月4日はむし歯予防デー、10日までは歯と口の健康週間です。

毎日歯みがきをしていても磨き残しはあるものです。歯ブラシだけでは取り除けない歯垢は糸ようじや歯間ブラシを使います。磨いた後は、鏡を使ってお口の観察をしましょう。

- ①磨き残しは無いか
- ②歯肉から出血はないか
- ③歯肉は腫れていないか
- ④口臭はないか

などご自身でチェックしましょう。

むし歯も歯周病も予防が大切ですが、早期発見、早期治療ができるのと治療期間も短く費用もさほどかかりません。過去に治療した詰め物や入れ歯などは永遠にもつわけではありませんので定期的なメンテナンスが大切です。人によって定期健診の目安は異なりますが、せめて年1回は歯科健診を受け、歯石除去などの専門的な清掃（プロフェッショナルケア）を受けるのが良いでしょう。多くの研究からかかりつけ歯科医をもち定期健診を心がける事は長寿や生活の質の向上に貢献していると示されています。自宅から通いやすく、治療法や予防法を丁寧に説明してくれ、相談しやすいかかりつけ歯科医を探してみましよう。

連載

私たちの“美味しそお”発見伝

～地域おこし協力隊編～

地域おこし協力隊が曾於市にきて

「これは!」と思った美味しいものを独断でおすすめします!



今月の隊員

平田 光 (商工観光課)



これからの季節に
ピッタリ!

皆さんこんにちはーコーナー2回目は平田光が担当しますよ!

今回は、これからの季節にピッタリの「ゆず吉くん」スポーツタイプをを紹介しようと思いましたが!

ふわぁっと広がる甘さとゆずの香りが美味しい「ゆず吉くん」。私は大好きなのですが中には甘すぎるとの声もありました。

そんな声を聞いた開発担当者は更にスッキリなイメージを求め、昨年から開発に乗り出し、生まれたのが「ゆず吉くん」スポーツタイプでした!

一口飲むと乾いたのどに優しく広がる程良い塩味の後に爽やかにゆずが香ります。

美味しさの秘密はこたわりのこしき海洋深層水の塩! 夏に向けてスポーツや農作業の合間には勿論ですが家事の最中にも熱中症になる危険があります。予防のためにも冷蔵庫の中におひついかがですか? 家族皆でおいしく熱中症予防ができちゃいますよ!

曾於市内の道の駅やAコープ末吉店で1本¥162(税込)で購入する事ができます。

また、近々自動販売機やイベントなどでも販売していく予定です! 皆様ぜひ飲んでみてください!