

連載

健康コラム

今回は…

「口の中のガン」

vol.108

健康推進係 歯科衛生士



口の中にもガンができることをご存知ですか？舌ガンや歯肉ガン、あごの骨の腫瘍などがあります。口の中にできるガンを口腔ガンと言います。ガンの中では発症が少ないと言われていいますが年々増加傾向にあるようです。

また、残念なことに鹿児島県では口腔ガンで亡くなる率が日本でも高い県と言われていています。その原因として、口腔ガンがあまり知られておらず、歯科受診や治療が遅れてしまうことが考えられます。

口腔ガンの原因は不明な点が多いですが、口腔内の清掃不良、むし歯や歯並びが原因で口の中の粘膜が常に物理的な刺激を受けている場合、入れ歯が合わずに粘膜を傷つけている場合などがあります。つまり、口の中の環境が劣悪だとそれだけ口腔ガンになりやすいということなのです。

また、ガンになりやすい要因に喫煙や多量の飲酒の習慣があげられます。口腔ガンを予防するためには、まず口の中を常に清潔にし、舌や粘膜をよく観察しましょう。治りの悪い口内炎やしこりがあれば早めに歯科医院で診てもらいましょう。

口腔ガンも他のガンと同様、早期発見・早期治療が大切です。かかりつけ歯科医院を決めて、定期的に歯科健診を受けましょう。

連載 vol.3

私たちの“美味しそお”発見伝

～地域おこし協力隊編～



今月の隊員
市村 陽子 (企画課)

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！



ジュワーツと
とろける肉汁

看板が目印！
「ひとみ」を
見逃さないで！

ドライブインひとみ
曾於市大隅町月野 3052
☎ 099-482-4556

先日より、企画課へ移りました地域おこし協力隊の市村です。

さて、今回ご紹介したいのは「ドライブインひとみ」です。「ハンバーグが美味しい」と言われてやってきました。

店内にはマンガも置かれていて、とてもリラックスした雰囲気。メニューも、ラーメンや日替わり定食、うどんにそばなど多彩なラインナップで目移りしてしまいます。ただ、今回の目的はハンバーグ定食。この日は、照り焼きソースとデミグラスソースの2種類がありました。悩んだものの、わたしは王道のデミグラスをチョイス！

鉄板に乗ってきたハンバーグは、箸を入れたら熱々の肉汁ジュワーツ、口を含むと粗挽き食感がプチプチ、たまりません。熱々をほおばるのが至極の喜びです。一度食べたら、とりがです。あと、つくづくおみそ汁も美味しいですよ。

とにかく、あなたもお腹を空かせて、焼きたてジュワーツな「ドライブインひとみ」のハンバーグ定食(千円)を、ぜひご賞味ください。

facebook

始めました！

曾於市にきてまだ半年ほどの地域おこし協力隊5人が、気ままに感じたことやおすすめスポットなどをご紹介します。

Facebook で検索お願いします～!!

曾於市地域おこし協力隊

検索