

予防は治療に
勝る！



健康について

Health

Series
Vol.126

健康コラム 口臭（その2）

by 健康推進係 歯科衛生士

口臭の原因の9割が口の中にあり、それぞれ独特の臭いがあります。

1 歯周病

歯周病と言えば歯ぐきからの出血が特徴の1つですが、初期のうちは痛みもないために気づきにくいです。進行し出血に膿が混ざるようになりますと口臭がひどくなります。

2 むし歯

むし歯の穴に歯垢がたまると口臭がきつくなってきました。神経まで侵されて神経が腐ると強烈な臭いがします。

3 歯垢や歯石

むし歯や歯周病の原因で口腔内の不潔により増える細菌の塊と堆積物です。

4 舌苔

舌の表面にべっとりと白っぽいものが付着します。歯垢と同じ細菌のかたまりです。

5 義歯

臭いが付着しやすいので日々のお手入れが大切です。

6 古くなったかぶせもの

穴が開いたり、すき間に汚れがたまり臭いを発します。

7 口腔がん

舌がんや歯肉がんなども口臭が強くなります。

8 鼻やのどの病気

口と鼻はつながっているため、蓄膿症や咽頭炎、喉頭炎などの炎症があると膿の袋ができて口臭が起きます。

2月
2018

健康カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 6カ月児相談	3
4	5	6 母子手帳交付	7 1歳6カ月児健診	8	9 1歳児相談	10
11	12	13 母子手帳交付	14 2歳児健診	15 離乳食教室	16	17
18	19	20 母子手帳交付	21 3歳児健診	22	23	24
25	26 心が元気になる相談室	27 母子手帳交付	28			

★平成30年度特定健診・がん検診の申込みに ついて

平成30年度の特定健診・がん検診の申込みを2月1日に発送しました。

申込書が届きましたら**必ず**提出してください。

申込締切 平成30年2月14日(水)

※平成30年度の集団健(検)診は4月～5月の実施を予定しています。

保健課
☎0986-76-8806

★心が元気になる相談室

カウンセラー：勝吉恵美子 先生（臨床心理士）

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：2月26日(月) 午後1時30分～ 場所：末吉中央公民館

※ご予約は介護福祉課まで (☎ 0986-76-8807)



お問い合わせ先
曾於市民プール ☎ 0986-76-4340

曾於市民プールだより

今回のテーマは

「水中歩行による効果とは？」



今年も早1カ月が過ぎましたが、みなさまはお正月どのように過ごされたでしょうか？また、年末年始も多忙でなかなか運動できなかった方も多いのではないのでしょうか？今回はどなたでも簡単にできる水中歩行の効果についてご紹介します。

まず、水中歩行は水圧を全身に負荷を受ける為、カロリー消費で痩せるだけではなく、筋肉も無理なく少しずつつけていく事もできます。普段運動されていない方でも運動を怠れば筋肉が衰えてしまいます。適度な筋肉をつけることにより怪我や事故防止にも繋がります。また、一種のマッサージ効果もあり、曾於市民プールでは流水マシンによる流れを作る装置もあり、利用して頂いている方からも大好評です。また水温は、体温よりも低いので身体を温めようとする働きがあり入っているだけでもエネルギーを消費していきます。その為自分に合わせた運動ができます。例えば、ダイエット目的の方は時間をかけてゆっくり歩いてみたり、筋肉強化目的の方は歩くスピードを変化させることで筋力アップしていきます。水中歩行は正しい姿勢を作れば、どのような歩き方でも運動効果を得る事ができます。

まずは、『はじめる一歩』そして慣れてきたら『継続は力なり』を念頭においてチャレンジしてみませんか？きっと新たな自分に出会えますよ！

広告

JAそお鹿児島住宅ローンキャンペーン

期間 平成30年1月4日(木)~平成30年5月31日(木)まで！

固定変動金利選択型 当初10年固定金利

最軽減後金利

適用金利

年1.10%

(保証料別途)

最大 0.22%軽減

年0.88%

(保証料別途)

【金利軽減項目】

《金利軽減項目①》※いずれか一つが該当すれば0.20%金利軽減

・給与振込(毎月振込5万円以上)or 農畜産物販売代金年間振込額50万円以上 or JA火災共済新規加入

《金利軽減項目②》

・改正省エネルギー基準に該当する住宅の場合0.02%金利軽減

※お使いみちが、住宅新築・土地付新築住宅購入・土地付中古住宅購入・他金融機関からのお借換の方が対象となります。

【ご注意事項】

●お申込みに際しては、当JA所定の審査をさせて頂き、審査結果によりご融資をお断りさせていただく場合がございますのでご了承ください。

【お問い合わせ先】 所お鹿児島農業協同組合 (本所) ☎099-482-6807 (大隅支店) ☎099-482-6813 (財部支店) ☎0986-72-3114 (末吉支店) ☎0986-76-7703

