

連載

健康コラム

今回は…

vol.116

健康づくりは、お口の健康から



健康推進係 歯科衛生士

歯を失う主な原因は、「歯周病」と「むし歯」。「歯周病」は自覚症状がほとんどないため、気づいたときには取り返しのつかない状態にまで進行していることがあります。また、大人の「むし歯」は「治療した歯が再発したもの」「根面むし歯」「歯肉が下がることで歯の根にできるむし歯」が多くみられます。

特に「歯周病」は**糖尿病・動脈硬化・肺炎・心臓病・骨粗しょう症・早産や低体重児出産**など全身の健康と深く関係している病気です。

しかし、「歯周病」は早期発見し、自己管理と定期健診で予防できる病気です。曾於市では、節目年齢40歳・50歳・60歳・70歳の方々を対象に歯周病検診を市内の指定歯科医療機関にて実施します。

主な内容は

- ①歯周病の進行度
- ②むし歯の有無
- ③舌や粘膜の異常の有無
- ④かみあわせや歯並びの状態
- ⑤あごの関節の異常の有無
- ⑥自己管理のためのブラッシング指導

対象になる方へは個別に通知しますので必ず受診しましょう。

本年度該当しない方々は、積極的にかかりつけ歯科医院で受診されることをお勧めします。

連載 vol.12

地域おこし協力隊が行く！

実は隣のスゴイ人

どんなスゴイ人にもきくと「この人には敵わない」って人がいるはず。そんな「曾於市のスゴイ人が思うスゴイ人」に協力隊が会ってゆく、リレー型連載です！



山中 ミチ子さん

地域おこし協力隊 平澤津 あや

前回のスゴイ人

「カヌーの町 末吉町の立役者」
安藤 正勝さん

の思うスゴイ人は…



曾於市で絶対に会っておかないといけない女性がいるんだよ。話したらすごく勉強になると思うよ！



山中さんのスケジュール帳は予定でびっしりでした。



地域の人たちの生きがいになればと、岩北サロン元気どんは週に一度開かれています。

女性が出来ること、女性である自分が考えられること。出来ることを1つ1つ楽しくやっていく。でも、頑張りすぎずに「てげてげ」で！突き進んでいる山中さんから聞く「てげてげ」。すごく言葉の重みを感じました。

これからの活動を何うと「今は絆が少なくなってきたと思うから、もっと『群れ』をつくっていききたい。私にはボランティアが合っているのかな」と山中さん。

「私は本当に幸せだと思う。悲観する人は『あなたは色々やって大変ね』という人もいるけれど、たった一人で家にもついているのではなく、外に出ることが出来る。幸せを分け合えることが出来る。私は、周りの人が『幸せな1日だった』『幸せな人生だった』と思える日を過ごせるようにしていきたいの」

「私も本心に幸せだと思える。悲観する人は『あなたは今色々と大変ね』という人もいるけれど、たった一人で家にもついているのではなく、外に出ることが出来る。幸せを分け合えることが出来る。私は、周りの人が『幸せな1日だった』『幸せな人生だった』と思える日を過ごせるようにしていきたいの」

「私も本心に幸せだと思える。悲観する人は『あなたは今色々と大変ね』という人もいるけれど、たった一人で家にもついているのではなく、外に出ることが出来る。幸せを分け合えることが出来る。私は、周りの人が『幸せな1日だった』『幸せな人生だった』と思える日を過ごせるようにしていきたいの」

この連載では初の女性！山中ミチ子さんにお話を聞きました。

山中さんは、末吉町に生まれ育ち20歳で結婚。その後、ママさんバレーに出会い、出産後も周りと助け合いながら子供と一緒に通いました。お互いに協力していくことが当たり前で、かけがえのない仲間ができたことから、こんな場所をもっと作らなければと考えた山中さん。曾於地区で多くのママさんバレーチームを立ち上げていくこととなります。

その後もスポーツ推進員を引き受けたり、サロンを立ち上げるなど色々な人を繋いできました。なんと、今なお20もの団体で役職を持っています。このこと。とても大変そうに思いますが、それは違うと話してくれました。