

連載

健康コラム

今回は…

vol.118

歯と口の健康週間です



健康推進係 歯科衛生士

6月4日は、むし歯予防デー、4日から10日までは歯と口の健康週間です。むし歯や歯周病は、それぞれなりやすい時期があります。まず1歳代は、上の前歯にできるむし歯で、果汁やイオン飲料を常飲する習慣のお子さんに多くみられます。糖分を多く含む酸性の飲み物は、幼児にとつて簡単に口にするものなので、特に気をつけなければなりません。3歳頃になると、甘いお菓子を口にするようになるので、奥歯の溝や歯と歯の間のむし歯が急増します。特に飴やキャラメルなどをよく口にするお子さんは、むし歯になりにくいはずの下の前歯までむし歯になります（重症むし歯）。

6歳頃から永久歯が生え始め、学童期は、乳歯から永久歯への交換期に入ります。乳歯と永久歯が混在しているので、とても磨きにくいです。さらに磨き残しや歯みがき習慣が身についていないと、歯肉炎になります。歯周病の始まりです。歯肉炎は、柔らかい食事を好むお子さんやよく噛まないお子さんにも多くみられます。思春期に入るとホルモンの変化により、歯肉炎がさらに増加しやすくなります。

三つ子の魂百まで：小さい頃からの食生活と歯みがき習慣は、生涯を通じた健康づくりにつながっています。ご家族で振り返ってみましょう。



地域おこし協力隊
山下 沙耶香

前田 誠さん

前回のスゴイ人

「様々な年代をつなぐ かけ橋」
高瀬 睦子さん

の思うスゴイ人は…

連載
vol.14

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つと「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！

山のプロで、地域にたくさん貢献している人。財部北小の授業にもたくさん協力してもらってるのよ。



山を見るだけで、どんな手入れが必要かわかるという前田さん。遠方の人も相談にきます。



事務所には、木工品もたくさん。市民祭や小学校の授業で、子どもたちと一緒に作ることもあそうです。

今回、お会いした前田さんは、森林組合一筋で40年以上働き、定年後はNPO法人森のヘルパー森林整備隊を設立。現在、森の大切さを広める講習会や、健全な森の育成のための「山の健康診断」の実施などを、大工さんや山主さんなど様々な仲間とともに、活動を展開されています。

「自分は音頭をとっただけ。皆の力でできた。」と話す前田さん。事務所には、野菜やきのこ、山菜等を持って訪れる人がいたり、ちょっとした相談に人が来たり、地域の繋がりの場にもなっています。「どんどん繋がって行くから、出会いは大事」とおっしゃっていました。そうやって繋がりが広がっていくのは、前田さんの素敵な人柄があるからこそだろうと感じます。他にも前田さんは、来て良かったと思ってもらいたいという思いから財部町を綺麗にしようと、自らの意志で悠久の森のトイレ掃除や大川原峡の階段の清掃などもされていたそうです。

健全な森は1日で、1畝あたり8トンもの炭酸ガスを吸収し、倍以上の酸素を排出するそうです。曾於市の空気が綺麗な背景には前田さんたちの活動があるんですね。綺麗な空気の中の生活が当たり前と感じられること、ありがたいことこの上ないと感じるひとときでした。