



…みんなでのぼそう！健康寿命！…

スマイルエイジング

スマイルエイジングとは、スマイルの源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていくことで、「健康寿命の延伸」を目標とするものです。このコーナーでは、スマイルエイジングの「知守」「食事」「運動」「交流」の4つの分野の市民の「チャレンジ目標」について、詳しくご紹介します。 図健康増進課 ☎ 71-1814

食事

【市民のチャレンジ目標】毎食後歯磨きしよう

スマイルエイジングの「食事」では、「食べようやあ！3食バランスよく食事を楽しむ市民」を目指しています。今回は、「食事」の市民のチャレンジ目標「毎食後歯磨きしよう」について紹介します。虫歯や歯周病は、糖尿病や心臓病など様々な生活習慣病の要因となります。よくかみ、だ液の分泌を促すことや、歯磨きを習慣化することは、虫歯や歯周病を予防し、健康寿命をのぼすことにつながります。1本でも多くの歯を残す取組が必要です。

◆お口の働きを保つためのセルフケア

【ステップ1】歯磨き

- 歯と歯の境目に、歯ブラシの毛先を当て、小刻みに動かす
- 細菌は就寝中に増殖するので、寝る前の歯磨きは1本ずつ丁寧に磨く
- フッ素入り歯磨き粉を使うと酸に溶けにくい歯にする働きがある



◎いつ磨くの？

食事に砂糖が含まれていなくても、虫歯菌のえさになる糖分が含まれています。食事

をするとプラーク（歯垢）中に細菌が糖分を取り込んで酸を作るため、「食事をしたらすぐに歯を磨く」のが基本です。

【ステップ2】歯間磨き

歯ブラシだけでは除去できない汚れは、デンタルフロス（隙間の小さい歯間部）、歯間ブラシ（隙間のある歯間部）を使用する



【ステップ3】洗口液（マウスウォッシュ）

- 口のすみずみにいきわたらせるために、ぶくぶく30秒間すすぐ
- 成分表示を参考に症状（歯周病予防、炎症を抑える、保湿効果）によって選ぶ



◆年1回は歯科健診を受けましょう

歯科疾患は、自覚症状がなく発生することが多く、疾患がある程度進行すると症状が出ます。そのため、定期的に歯科健診を受診して、早めに歯科治療を受ける習慣が大切です。歯を失うと、食べる・話す機能が低下し、全身の健康に影響を与えるだけでなく、笑顔が失われ、社会生活にも影響を与えます。

水道のことは水道局まで ☎ 83-4111

水とくらし



普段、何気なく使っている水道。先月の厚東川ダムに引き続き、水源となる宇部丸山ダムについて紹介します。

◎宇部丸山ダム

日常生活の向上や地域の発展による水需要の増加に伴い新たな水源開発が必要となり、厚東川ダムに隣接して昭和54年3月に完成しました。宇部丸山ダムと厚東川ダムの間には、長さ約2km直径4mのずい道（連絡

水路）が設けられており、両貯水池を活用して効率的な水の運用を行っています。ダムからの水は、県営有帆ポンプ場を経由して高天原浄水場に1日あたり4,500㎥が送水されています。

