



今回は、口の衛生について考えていきましょう。

### ◆口の機能

まず、口は人間にとって大切な器官の1つです。それは「食」と「呼吸」という、生きるために欠かすことのできない役割を果たしています。息を吸うことと食べ物を入れるという役割は、体外の世界の影響を最も受けやすいこととなります。例えば、甘い物を食べ放題に食べ、口の中を清掃できない子どもには、むし歯がたくさんできてしまっています。このことは近年、子育て放棄では？とも考えられています。◆8020運動

「80才になっても20本、自

分の歯を保ちましょう」という働きかけを聞いたことがありませんか？一生自分の歯で、楽しい食生活と健康な日常生活を送れることが目標です。

ある国の調査で、歯を失う原因は「むし歯3割と35歳以上から増えてくる歯周病4割」という結果でした。この歯周病は「暴飲暴食」や「不規則な生活」からくる、少しの痛みや歯のぐらつきなどが初期症状ですが、日ごろの仕事の忙しさに任せて、毎日の生活の中で見過ごされがちです。

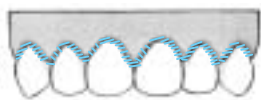
### ◆歯を守るケア

健康な歯を保つためにはどうすればよいのでしょうか？

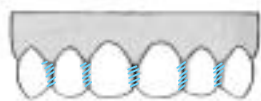
歯みがきの基本・毛先を歯と歯の間に押し込む感じで、細かく左右に震わせて磨く。

《虫歯になりやすい部分》

### ◆歯と歯肉のさかい目



### ◆歯と歯の間



### ◆奥歯のみぞ



歯並びが悪い人は・・・歯ブラシを縦にして1本ずつ磨くとよい

歯のすき間が開いている人は・・・歯間ブラシを使うと効果的

歯ブラシの交換時期・・・後ろからみて毛先が外側にはみ出ていたら、取替えるタイミング

### ◆毛先がひらいたら、新しい歯ブラシに。



毎日をより元気に、楽しく生活していくことができるようにケアを心がけましょう。また、「たいした事はないからまだ大丈夫」と思っているのも気になることがあるときにも、早めにかかりつけの歯科医に相談しましょう。

### シリーズ サークル紹介③

### 小川書道教室

小川書道教室は公民館活動の生涯学習講座の一環として開講され、指導者は故 木青穂先生、薄井弘光先生、小川清雲先生と引き継ぎ、今年度で15年になります。

その間、多くの方々が書を楽しみ、公民館まつり、町文化祭に力作を出品してきました。また、出品作品は自分の書道の証、宝物として大切に保存しています。



筆と遊ぶ気持ちが大切だと言われています。あなたも筆と楽しく遊んでみませんか？小川書道教室は、入会も退会も自由です。初心者大歓迎です。希望に応じて手本を準備します。

教室は次のとおりです。

日時 毎月第1・第3月曜日 (原則)午後1時30分～3時30分

内容 手本による練習・添削 (漢字・仮名・条幅手本) 会場 小川中央公民館

希望者は代表竹田秀雄 (☎96・2880) または小川平吉 (☎96・2535) まで

小川書道研修会会長小川平吉

# 広報文芸

## 俳句

初蝶や峡の沢風まだ固し  
 ネクタイを少しゆるめに夏めけり  
 薯植つる八十路の父を先頭に  
 あるなしの風に香の来る牡丹かな  
 別れ霜轍残して就職す  
 昭和の日旧家の水車よく廻る

矢野 又 星 幸子  
 松野 義夫 横山 俊蓉  
 三輪 永森 青木 悦子  
 小川 松岡 悦子 華  
 小砂 路石

## 短歌

新設の道路に迷ひトンネルを抜けて深山のつつじ見上ぐる  
 猫の死後もぐらの探検果てしなくぼこんぼこんと土山築く  
 苗八分といふ言葉信じて稲苗のハウスの管理忠実に見廻る  
 野望というほどにあらねどわが町の名を知らしめる手立てはなきや  
 池の端に釜磨きいし亡祖母を知る雪柳なり水面に伸びて

馬頭 藤田 文代  
 馬頭 五月女トミノ  
 馬頭 五月女トミノ  
 盛泉 岡 イチ工  
 三輪 石沢千代子  
 恩田 上杉 里子

## 川柳

新式に取り替えました知恵袋  
 三世帯丸く暮らすは母の知恵  
 生きようね病気に負けず前向きに  
 ひ孫来るさあ何もかもお片づけ  
 ランドセルもう悪知恵を持ち帰り  
 支えあう人という字を嘔みしめる

小川 照月 平澤 照月  
 小砂 季子 笹沼 季子  
 谷田 屋代 照子  
 大山田下郷 佐藤 有紀  
 岡崎 有紀 岡崎 有紀  
 大崎 克明 大崎 克明



# 新着図書

那珂川町 図書館



## 『人類が消えた世界』

アラン・ワイズマン／著 (早川書房)  
 いま人類が消滅したら、あなたの家、都市、そして地球はどうなるのか？世界をまたにかけたワールドワークと最新科学によって解き明かされる未来予想！綿密な検証と専門家の証言をもとに描き出した驚愕の仮想世界から、地球環境の現在と未来を考えさせる話題作です。

## 『りすん』

諏訪哲史／著 (講談社)  
 遠い親戚だけど、兄妹のように育ったふたり。妹は骨髄癌におかされ長期入院している。病室で繰り広げられるふたりの会話を、同室の患者が盗聴していた。さまざまな問いを底流におきながら、兄妹の切ない物語として、リスミカルな言葉で描かれています。芥川賞受賞後第一作。



## 『おなかのいいおひょうごのつよあつ』

ドン・フリーマン／作 (BLS出版)  
 図書館が大好きな主人公のカリーナは、「どうぶつたちも本を読みたいかも知れないな」と考えます。するとどうでしょう！カナリアやライオン、くま、ぞう……動物たちがぞくぞくと図書館に入ってきました。どこか懐かしい世界観であたたかい、親子で楽しめる物語です。



- ◇『熟年革命』 渡辺淳一／著 (講談社)
- ◇『産科医が消える前に』 森田豊／著 (朝日新聞出版)
- ◇『恋する力』 藤本ひとみ／著 (文藝春秋)
- ◇『食堂かたつむり』 小川糸／著 (ポプラ社)
- ◇『寝たきりにしない自宅介護』 峯村良子／著 (小学館)
- ◇『A型自分の説明書』 ジャメ・ジャメ／著 (文芸社)
- ◇『壁抜け男の謎』 有栖川有栖／著 (角川書店)
- ◇『カルトローレ』 長野まゆみ／著 (新潮社)
- ◇『科学の扉をノックする』 小川洋子／著 (集英社)

