



歯の寿命をのばして、 いつまでも健康に！

よく噛んでおいしく食べるのに必要な歯は、最低20本。厚生労働省は、「80歳になっても20本以上の自分の歯を持ち続け、おいしいものを食べて、楽しい生活を送ろう」という8020（ハチマルニイマル）運動を呼びかけています。

しかし、現状は40歳以上になるとだんだん歯が失われていきます。

自分の生活習慣を見直すことで、歯の寿命を延ばし、いつまでも健康な生活を送りましょう。

そのためには、歯周病やむし歯を予防したり、歯を失

てしまったら、適切な処置をして管理しましょう。

歯周病は生活習慣病

歯周病は、生活習慣がその症状を大きく左右することから、生活習慣病のひとつとされています。



歯周病にかかりやすい生活習慣

喫煙

喫煙によって歯ぐきが血行不良となり、細菌に対する抵抗力が低下するため、歯周病を発病・悪化させるといわれています。

ストレス

精神的ストレスで身体の抵抗力が低下し、歯周病が悪化します。

食習慣

甘いものや、やわらかいものを多く食べることで、細菌が増えます。



歯と口によさしい生活習慣

◆よく噛んで食べる。

しっかりと噛むことは、脳を刺激し、老化を防止します。またよく噛むことで、だ液がでます。だ液は、口の中を殺菌する効果や、歯垢をつきにくくする働きがあります。

◆栄養バランスのとれた食事

歯を丈夫にするため、意識してカルシウムをとりましょう。

◆間食は時間を決めて。

◆禁煙しよう。

◆正しい歯みがきを心がけて。

歯みがきの基本は、「3—3—3」1日3回、毎食後3分以内に3分以上かけて、ていねいに。

歯肉の血行をよくするため
のマッサージであることも意識してみよう。

◆定期検診を受けよう。

町では、町内の歯科医院で受診できる「歯周疾患検診」を実施しています。対象者は個別に通知します。



大内保育園から



大内保育園は、国道四六一号から県道太郎沢大内線に入ってすぐのところにあります。昭和49年、旧馬頭町で三番目の保育所として開所しました。

平成18年度は新入園児11名を加えて園児33名でスタートしました。ひよこ組（一・二

はよう！」「おはようございませす！」のあいさつの言葉が、飛び交います。暑い日は、水遊びや泥んこ遊びなども、自然に始まります。アリ探しも今、人気の遊びになっています。

今年は一歳児が多く、小さい子と遊びたいと思うものの、扱い方がわからず、戸惑っていた子も、接し方が少しずつ上手になってきたところですよ。

5月24日は宇都宮動物園へ遠足に行きました。天気にも恵まれて、保護者と一緒に楽しい一日を過ごしました。バスの中では、大きな声で歌を歌ったり、クイズに答えたりしました。動物園では、ゾウやキリンに餌をあげたり、犬のショーを見たり、遊園地で乗り物に乗ったりしました。

さわやかな新緑の季節となり、園庭の藤がきれいに咲き、その下で子どもたちが、元気に遊んでいます。友だちや先生方が登園して来ると、元気な声で「お

日々の生活の中で、毎日のあいさつが元気にでき、人の痛みの分かる、やさしい子どもに育って欲しいと願っています。

広報文芸

俳句

機関車の貌して走る毛虫かな
少年の真顔となりて入学す
行く春や口紅の色かへてみる
挽ぎたての実梅弾めり一斗樽
どの道を行くも田圃や揚雲雀
牡丹の開き切つたる夕明り

谷田 荒井 大作
吉田 国安 薫
小川 金井 和子
松野 大高 松竹
馬頭 塚原 廣
馬頭 藤田 芳輝

短歌

口にすればその名優しき響き持つ天津小湊雨がそほ降る
語り部の言葉の訛り柔かく民話講座の緊張ほぐす

三輪 石澤千代子
馬頭 五月女トミノ

玄関より見る早苗田に今朝もまた予報通りの水の輪の浮く

健武 佐藤 茂

雪柳闌けゆく春を苔の上に小さき花びら日がな落とせり

馬頭 西宮 定子

軒先のボタンみごとに咲き誇り訪れた人振り返り見る

浄法寺 佐原 タミ

川面わたる風やわらかし那珂川に宿る千鳥の胸毛震わす

恩田 上杉 里子

川柳

意は曲げぬ俺には俺の歌がある
浦島の老後が一寸気にかかる
姑看取る嫁は輪の外形見分け
聞き流すことも限度のある心
エリートが来ると静かになる会話
喧嘩して無口が続く共白髪

薬利 大崎 克明
馬頭 松原悠起夫
大山田下郷 佐藤 有紀
大山田上郷 大森 愛子
谷田 岡崎 甫子
小砂 笹沼 季子



新着図書

那珂川町 図書館

『夕子ちゃんの近道』

長嶋有／著（新潮社）



アンティークショップの二階に住みはじめた「僕」。店の周りのいろいろな人たちの生活が、淡い水彩を重ねるように深まってゆく。だがやがて、めいめいが旅立つときがやってきて……。誰もが必要とする人生の休み時間をつづる7つの連作短編集。

『秀吉の枷』上・下

加藤廣／著（日本経済新聞社）

「本能寺の変」の報を受け、遠く離れた地から謀反人を討つべく、電光石火で京を目指す。―「中国大返し」に潜む太閤秀吉の最大の謎。『信長の棺』の作者による、新解釈歴史ミステリー第2弾。



『ぞうくんのあめふりさんぽ』

なかのひろたか／作・絵（ポプラ社）

今日は雨降り。それでもぞうくんはごきげんです。どれどれ、さんぽにでかけよう。そして、かばくんといっしょにお池の中をさんぽすることに。ところが、お池はだんだん深くなり……。



- ◇ 『栄光なき凱旋』上・下 真保裕一／著（小学館）
- ◇ 『漱石の妻』鳥越碧／著（講談社）
- ◇ 『資格のとりかた全ガイド』成美堂出版編集部／編（成美堂出版）
- ◇ 『なりたい自分を見つけた！ 仕事の図鑑』仕事の仕事の図鑑編集委員会／編（あかね書房）
- ◇ 『女性の心の病気を治す本』山田和男／著（主婦と生活社）
- ◇ 『スローライフ』筑紫哲也／著（岩波書店）
- ◇ 『焼きそばうた』さくらももこ／絵・文（小学館）
- ◇ 『浅田真央、15歳』宇都宮直子／著（文芸春秋）
- ◇ 『とんでもないおいかけっこ』クレメント・ハード／著（B1出版）