

健康都^んかさま 健康な歯を守ろう! ~口腔ケアのすすめ~

野生動物の世界では、歯を失うことは「死」を意味するといわれるほど深刻です。人間は歯がなくても、調理等により軟らかい食べ物を食べることができ、治療により義歯などで口の機能を補うことができますが、健康で長生きするためには、やはり歯や口腔の健康管理が欠かせません。

口内の細菌は、むし歯や歯周病のほか、肺炎(誤嚥性肺炎)など思わぬ病気まで引き起こします。また、老化によって物を噛んだり、飲み込んだりする力が衰えると、栄養不足による体力の低下や肺炎などの感染症にかかりやすく、寝たきりの一因になることもあります。

むし歯も歯周病も、しっかりケアをすれば予防が可能です。1本でも多く自分の歯を守るとともに、肺炎等の病気を予防することは、高齢期の健康を守るうえで大変重要です。



毎日のケアをしっかりと

むし歯や歯周病を予防する基本の方法は歯みがきです。歯みがきは、毎食後+寝る前の4回が理想的です。1日1回は10分くらいかけてしっかりとみがきましょう。

よく噛むことが大切

よく噛むと唾液の分泌が活発になり、歯を守ってくれます。また噛む刺激で脳の働きが盛んになり、認知症予防にもつながるといわれています。

定期的に歯のチェックを

かかりつけ歯科医院で定期的なチェックを受け、自分の口腔内の状態を確認しましょう。症状が出てからではなく、半年から1年に1回は歯と口の検診を!

【問合せ】友部保健センターTel.0296-77-9145・笠間保健センターTel.0296-72-7711・岩間保健センターTel.0299-45-7888

Jordan's ジョーダンスビュー

vol.2 View

Hello! Jordan, here! I hope that you are keeping warm during these cold winter months! こんにちは! 笠間市国際交流員のジョーダンです! だんだん寒くなる季節なので、風邪を引かないように気をつけましょう。

今月から、すぐに使える私の好きな英語を少しずつ紹介していきたいと思えます。

笠間市に来て2か月が経ちましたが、多くの人と交流する機会がたくさんあり、幼稚園、保育所の子どもたちとは英語遊び、青葉町の敬老会では「アメリカの祝日の過ごし方」についての出前講座、と幅広い年齢の方々とつながることができました。年齢に関係なく、笠間の人は他の文化に対する好奇心が強いということもわかり、CIRの私に気さくに話しかけてくれることがうれしく、とても面白いと思えます。これからもこれまで以上にイベント、お祭りなどで多くの人と出会うことをすごく楽しみにしています!

見かけたら英語でも日本語でも、気軽に声をかけてくださいね!

笠間市国際交流員 ジョーダン

10秒でわかる!? 英語表現

"I'm stuffed."

ア임スターフド(もうお腹がいっぱい)

stuffは「ぎっしり詰め込む」という意味で、このフレーズはstuffの受身形なので、直訳すると「私は食べ物を詰め込まれた」(満腹だ)という意味になります。

使い分けと意味は「I'm full」と同じですが、ちょっとくだけているニュアンスがあります。お代わりやデザートなどを拒否する時によく使います。



くるす保育所 英語遊び

笠間市国際交流員 (CIR : Coordinator for International Relations)

JETプログラム(語学指導を行う外国語青年招致事業)で派遣され、英語教育と市の国際化に関わる活動に取り組んでいます。