

ハチマルニイマル 8020達成のための むし歯と歯周病予防

「80歳」になっても20本以上自分の歯を保つこと
という運動です。



むし歯や歯周病の予防は 生活習慣の見直しから

歯を失う原因の80%以上は、むし歯や歯周病によるものです。楽しく充実した生活を送り続けるためには、健康な歯を保つことが大切です。

食生活に注意しましょう

噛み応えのある食べ物をよく噛んで食べましょう。よく噛んで食べると、だ液がたくさん出て、口の中をきれいにします。このだ液の働きが、むし歯や歯周病を防ぎます。

また、糖尿病の方は、歯周病が悪化しやすい傾向がみられます。一方、歯周病は第6番目の糖尿病合併症といわれ、お互いに密接な関係にあります。どちらも代表的な生活習慣病です。食生活などの生活習慣を見直しましょう。

丁寧な歯みがきを実践しましょう

1日1回は、10分くらい時

禁煙しましょう

間をかけて歯みがきをしましょう。また、デンタルフロスや歯間ブラシを使って歯垢を除去しましょう。

喫煙は、歯周病をはじめ、口の健康に悪い影響を及ぼします。自分への影響だけでなく、親の喫煙による受動喫煙で、子どもの歯肉にメラニン色素沈着が高確率で現れます。禁煙することで、歯周病の予防に役立ち、また歯周病の治療効果も高めることができます。

口の中の清掃がうまくできていないか、歯・舌・歯ぐきの状態、義歯や噛み合わせのバランスはどうかなど、定期的に歯科健診を受けましょう。笠間市では、40〜70歳の方の歯周疾患検診(保健カレンダー20ページ参照)を行っています。ぜひ、ご利用ください。

生涯学習だより 45

■お問合せ/生涯学習課(内線382・383)
-Life Long Learning-

Life Long Learning = 生涯学習

笠間市の歴史や文化の書籍を販売しています

歴史・文化を分野ごとにまとめた『文化財読本シリーズ』や、合併後に編さんされた『新笠間市の歴史』など、さまざまな書籍を販売しています。歴史や文化に触れ、笠間市の魅力を再発見してみませんか。

生涯学習課取扱い 書籍一覧

(単位:円)

No.	資料名	料金
①	新笠間市の歴史 (合併後の新笠間市の歴史をまとめた1冊 H23.3発行)	5,000
②	笠間市の文化財(笠間市の国・県・市指定文化財を紹介)	1,000
③	笠間市史 上・下巻 (旧笠間市の歴史を時代ごとに詳細に編修)	(各)5,000
④	図説笠間市史(旧笠間市の歴史を写真と図で説明)	3,000
⑤	笠間市史地誌編(旧笠間市の歴史を大字ごとに編修)	5,000
⑥	笠間市史資料集第3集笠間藩史料「問訟礎石集」 (笠間藩の訴訟関係の記録)	3,000
⑦	笠間市史資料集第4集笠間城下町「御用留日記」 (城下町の政治・社会情勢の記録)	5,000
⑧	笠間市史資料集第5集笠間市遺跡分布調査報告書 (旧笠間市にある遺跡の調査書)	2,000
⑨	笠間市史資料集第6集藩政資料一 (笠間藩領主牧野家の資料集)	5,000
⑩	笠間市史資料集第7集笠間市の石仏・石塔(1) (旧笠間市の石仏・石塔の紹介)	2,400
⑪	笠間の民話(上下巻セット・箱付き) (旧笠間市の「伝説・昔話」を紹介)	2,000

No.	資料名	料金
⑫	笠間の文化財読本シリーズ1~32 (旧笠間市の文化財を分野ごとにシリーズ化)	(各)700
⑬	笠間の文化財読本シリーズ33~42(H25現在) (上記No.12から継続。シリーズ39からは合併後に発行)	(各)1,000
⑭	笠間の自然・友部の自然 (旧笠間市・旧友部町で記録された動物・植物の紹介)	(各)1,500
⑮	岩間町史(旧岩間町の歴史を時代ごとに詳細に編修)	5,000
⑯	図説 岩間の歴史(旧岩間町の歴史を写真と図で説明)	3,500
⑰	岩間町史史料集 古文書 第4・5集 (旧岩間町の古文書集)	(各)1,000
⑱	岩間の信仰 祈りのかたち (旧岩間町の仏像・絵馬・石仏の紹介)	3,500
⑲	いわまの伝え話(旧岩間町の「神話・伝説」を紹介)	1,000
⑳	いわまの伝え話 第2集 (上記No.19の第2弾 朗読CD付き)	1,500

※書籍によっては、在庫数が少ないものがありますので、品切れの際はご了承ください。

【購入および問合せ】〒309-1792 笠間市中央3-2-1
教育委員会生涯学習課 文化振興室(内線382・383)