

## Event

### パノラマたがわ (田川市郡のイベント情報)

**【田川市】日本フィル田川公演**  
2月22日 日 18:30 開場、19:00 開演  
(田川文化センター) 全席指定  
シングル 6,500円、ペア 11,000円。  
☎ 日本フィル田川公演実行委員会事務局  
☎ 44-6139

**【添田町】辛島美登里トーク&ライブ**  
2月23日 日 18:30 開演  
(添田町オークホール) 全席自由、3,000円。  
☎ 添田町オークホール ☎ 82-2559

## Tax

### おさめて安心 (2月の税納期限)

■ 国民健康保険税 8期 2月28日 日 納期限です。

## Population

### ひとのうごき (福智町の人口)

■ 人口：26,298人 (前月比+12人・前年比+9人)  
男性：12,490人 / 女性：13,808人  
(転入69人・転出53人・出生21人・死亡25人)  
■ 世帯：11,002世帯 (前月比+14世帯)  
※平成18年12月末現在 (住民基本台帳人口)



## FUKUCHI

### 編集後記

▶ 何度も通った温泉、取材中悪魔と天使のあやしい声が聞こえてきました。「たまにはイイじゃないか、どっぷり浸かれれば気持ちいいぞ〜」「ダメダメ、編集する時間がなくなっちゃう、早く戻らなきゃ」。結局、天使の声に従った正義者の私。しかし、疲れた体の目の前でほんわか湯気上げる温泉…「ああ入りたい!」空腹なのに目の前のごちそうが食べられないような、そんな感じでした。これを書き上げたら早速行ってきます、町の温泉に。(長野)  
▶ 12月15日号の表紙を飾った荒川奈都音さんの勇姿を撮るために、福岡ドームに行きました(→今月号P27)。いい場所を取ろうと早めに球場入りしたのでたくさんの試合を見ることができました。でっかい福岡ドームで歓声を浴びながらプロ野球チームのユニホームを着てプレーする選手たち(うらやましいなあ)。みんな目をキラキラ輝かせながらグラウンドを駆けまわっていました。そんな中でも堂々とプレーしていた荒川さん。かっこ良かったよナッツちゃん。(昌太郎)  
▶ 1月4日、皆川ヨ子さんにお会いしました。お孫さんとお話をしながら、ごきげんな様子で登場したヨ子さん。実際にお会いするのは初めてだったのですが、元気なお姿を見られてうれしくなりました。ヨ子さんはもちろん、周囲の人たちの温かい笑顔もとても印象的でした。健康を維持し長生きすることは、家族や友人など周囲の人にも幸せを与えられるものだと思います。まだまだ寒い日が続くので、皆さんも体には十分に気を付けてください。(日吉)

## 保健の掲示板

### 2月16日から3月15日まで

- ❑ **2月19日 月【健康相談】**  
健診結果や介護など相談希望者を対象  
会場：金田保健センター / 受付：13:30 ~ 15:30
- ❑ **2月21日 水【1歳6か月児健診】**  
1歳6か月~1歳7か月児を対象(個人通知します)  
会場：コスモス保健センター / 受付：13:00 ~ 14:00
- ❑ **2月22日 木【健康相談】**  
健診結果や介護など相談希望者を対象  
会場：方城保健センター / 受付：9:30 ~ 11:30
- ❑ **2月27日 火【ポリオ(小児マヒ)予防接種】**  
3~18か月児を対象(7歳5か月まで接種可)  
会場：方城保健センター / 受付：13:20 ~ 14:20
- ❑ **2月28日 水【3歳児健診】**  
3歳~3歳1か月児を対象(個人通知します)  
会場：コスモス保健センター / 受付：13:00 ~ 14:00
- ❑ **3月1日 木【こくま教室】**  
就学前までのお子さんと保護者を対象とした親子教室  
会場：コスモス保健センター / 受付：10:00 ~ 11:30
- ❑ **3月4日 日【パバママ学級】**  
妊娠中のパパとママを対象(要予約)  
妊婦疑似体験やもく浴体験(参加無料)  
会場：金田保健センター / 受付：13:30 ~ 15:30
- ❑ **3月7日 水【3歳児健診】**  
3歳~3歳1か月児を対象(個人通知します)  
会場：コスモス保健センター / 受付：13:00 ~ 14:00
- ❑ **3月9・16・23日 金【介護予防歯科教室】**  
65歳以上のかたを対象(要予約)  
歯科衛生士による講義や歯みがき指導など(参加無料)  
会場：コスモス保健センター / 受付：9:45 ~ 11:00
- ❑ **3月14日 水【健康相談】**  
健診結果や介護など相談希望者を対象  
会場：コスモス保健センター / 受付：9:30 ~ 11:30
- ❑ **3月14日 水【7~8か月児健診】**  
7~8か月児を対象(個人通知します)  
会場：コスモス保健センター / 受付：13:00 ~ 14:00

※ 福智町役場で「献血」を行いますので協力ください  
2月22日 日 受付時間：10:00 ~ 11:30 / 12:30 ~ 16:00  
対象は16 ~ 69歳の健康なかた(65歳以上の場合は、60 ~ 64歳の間に献血をしたことがあるかた)

※ コスモス健診センターの2月受診希望者の申し込み受付中  
コスモス健診センター(☎ 28-5512)までお申し込みください。

## 保健師だより

### hygienist's voice

## お口の健康

「お口の健康、気になりませんか?」と聞かれ、「私はむし歯がないから…」とか「総入れ歯だから関係ない」とか思っている人も、「お口のおい気になりませんか?」と聞かれたら、気になる人は結構いるそうです。口臭とは、周囲の人が「不快なおい」と感じた場合に「口臭」となると定義されています。



### 口臭の分類

口臭はお口の健康のバロメーターのひとつですが、病的なもの、気にしなくとも生理的なものがあります。

■ 生理的口臭  
人間誰もが持っているにおいで起床時口臭、緊張時口臭、老人性口臭など。基本的には唾液が少なからずお口の隅が乾燥します。

■ 飲食・嗜好品による口臭  
飲酒、喫煙や食後のにおい口臭など。

■ 心因性口臭  
他人は口臭とは感じていないのに、自分自身は口臭と感じて悩むもの。

■ 病的口臭  
歯周病、むし歯、口内炎、鼻や呼吸器官などの病気、肝臓、腎臓の病気、糖尿病、シエーグレン症候群、甲状腺機能障害、自律神経失調症、過度のダイエット、便秘が原因で起きる口臭。

病的口臭は歯周病やむし歯、口内炎が原因で起きることが圧倒的に多く、多量の唾液(吐き出し)のなかの臭いの成分は歯周病と並ぶ口臭の2大原因と言われています。抜けた歯をそのまま放置したり、合わない入れ歯をしたりするのも口臭の原因になります。「歯周病の治療」と「歯垢(歯石)をとる」の2つが、口臭対策の一番のポイントです。

### 一生懸命歯みがきをすれば口臭がよくなる??

これは間違いです。口臭予防のためには適切な口腔ケアが大切ですが、間違った仕方ではかえって悪化することがあります。歯みがきをしようと歯や歯ぐきを傷つけてしまいます。また口内乾燥をまねき口臭を悪化させてしまいます。舌垢を取ろうとして強くこすってしまう

舌垢は細菌の工場になり、口臭発生の原因になってしまいます。舌垢は口腔内の水分保持のために必要なもので、取りすぎると口腔内乾燥がすすみ、口臭の原因となります。舌垢は多すぎても少なすぎても口臭を引き起こすのです。口臭が気になるかたは歯科医院を受診し相談されることをお勧めします。

### お口の健康と寝たきりの関係

歯と口腔内の健康を守ることが、口臭だけではなく、全身の健康に関係します。口腔内に細菌が繁殖すると、気道感染や肺炎になりやすくなり、高齢者の場合、寝たきりや介護が必要な状態になりやすくなります。口腔ケアをすることは介護予防にもとても大切なことです。

### 元気で楽しい生活のためにはお口の健康が大切です

「かたいものが食べられなくなった」「お茶や汁物などでむせることがある」「口の渇きが気になる」といった心当たりがある人は要注意。これらは口腔機能低下の危険信号です。口に問題を抱えていると、食事がおいしくとれなくなり、体を動かすことや人と交流することに消極的になったりして、生きる楽しみの消失など生活全般にわたって支障がでる

### 口臭の予防対策

- 口臭対策として、次のことに気をつけましょう。
- しつかりかんで食べる。
- バランスのよい食事をおいしく食べる。
- 毎食後歯みがきをすすむ。
- 入れ歯は毎日はずしてみがく。
- たぐさなどの症状があるときは、歯科医院を受診する。

65歳以上のかたを対象にした、介護予防のための歯科教室を行います。ぜひお気軽にご参加ください。

日時：3月9日(金)、16日(水)、23日(日)  
午前10時~11時 ※内容は毎回異なります。3回1セットの教室です。

対象：65歳以上(定員15人)  
内容：歯科衛生士による講義、飲み込み機能向上訓練、口腔清掃(お口の手入れ)指導ほか

場所：コスモス保健センター

申し込み締め切り：2月28日 日  
申し込み方法：コスモス保健センターまで電話(☎ 28-5500)でお申し込みください。※予約制です。定員になり次第締め切りますのでお早めにお申し込みください。