



野木町長
真瀬宏子

ひろ コラム

No.148

街角に花と緑を

木々の緑もいよいよ深まり、多くのボランティアの皆様により町内の花壇には花々がいつもきれいに咲き誇っています。皆様のご尽力にこの場をお借りして心より感謝いたします。町の自慢の一つとして、町内の花壇等に花々が植えられ美しく咲いていることは心和む風景で、きれいに咲く花に癒される方も多いと思います。しかし近年では暑さも厳しく、外での作業等で具合など悪くしないように十分気を付けて活動していただきたいと思います。花壇の手入れ作業等で倒れないように願っています。温暖化で暑さも予想を超える場合も多いので、外での作業にはぜひ十分ご注意の程をお願いいたします。

そのうえで申し上げるのも恐縮ですが、「花々」に癒され、元気をいただいている私のような人もいることを心に留めていただければ幸いです。私たちは花や緑の自然に無意識のうちに励まされ、心豊かに過ごすことができているのでしょうか。木々の緑や花々は確実に町の穏やかな雰囲気とやさしい環境を作り出していると思います。そして輝く太陽のもと、自然の緑や花々が滂刺とかがやいていることこそ、町づくりにとっても大切な要件の一つだと思います。これまでご協力いただいている花の集いの皆様を始め多くのボランティアの皆様には改めまして心より御礼申し上げます。

町は今後も「花とレンガ」の町づくりを推進し、「水と緑と人の和でうるおいのある町」を目指して誰もが幸せを感じる政策を促進していきます。



健康タウンのぎを目指して 110 問健康福祉課 ☎(57)4171

＼ いつまでも自分の歯でおいしく食べるために歯周病予防から始めましょう。 ／

6月4日から6月10日までは、「歯と口の健康週間」です！

歯周病の基礎知識

歯周病は、歯にこびりついた細菌のかたまり(歯周病菌)である歯垢が原因で引き起こされます。また、歯と歯ぐき(歯肉)の境目の清掃がおろそかになると、歯垢が増殖し、歯ぐき(歯肉)が赤く腫れるなどの炎症を起します。炎症が起きても痛みを伴わないため、気づかないうちに進行し、結果的に歯を支える骨(歯槽骨)が溶け、歯が抜けてしまう恐ろしい病気です。

歯周病が全身の健康に与える影響

歯周病菌は炎症を起こした歯ぐき(歯肉)から血管に入り込み、血流に乗って、全身をめぐる、全身の病気と深い関わりのあることが分かっています。

●糖尿病を悪化させる

歯周病が悪化すると膵臓で作られるインスリン(血糖を下げる働きのあるホルモン)の働きが弱くなり、血糖コントロールができにくくなり糖尿病を悪化させます。

●脳卒中や虚血性心疾患を起こすリスクが高まる

歯周病菌が血管の壁を傷つけることに加え、血栓ができやすくなります。よって、脳や心臓の細い血管が詰まりやすくなるため、脳卒中や虚血性心疾患を起こすリスクが高まります。

●誤嚥性肺炎に注意

誤って飲食物や唾液が歯周病菌などと一緒に肺に入り込むことで起こります。高齢者の方は注意が必要です。



歯周病の予防

歯周病予防の基本は歯垢がつかないようにすることで、毎日の歯磨きや歯の定期検診を受け歯石除去を行うことが有効です。歯にこびりついた歯垢を歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシなどを使ってこすり落とすことが必要となります。

★ 6月から歯周疾患検診がスタートします！歯を健康に保ち、健康寿命をのばしましょう！
厚生労働省「e-ヘルスネット」より