健康だより

問合せ　健康センター　TEL72-7176

歯をなくす原因1位

歯周病、あなたは大丈夫？

歯科検診を受けましょう

本市では、健康増進法における個別歯周疾患検診を40歳、50歳、60歳、70歳の方を対象に実施しています。

歯科検診に苦手意識を持っている人も「痛い」、「怖い」と敬遠しないでぜひ受けましょう。

受診の際は、希望する市内の歯科医院に、予約をしてから受診してください。

検診期間　平成28年3月31日まで
検診料　無料
検診内容
- 歯、歯ぐき、口の機能の低下がないかを検査します。
- 歯周病の有無、進行具合を、歯周ポケットの深さで判定します。

※対象者には受診券を9月に送付しています。

歯周病とは

歯周病は、プラーク（歯垢）の中にひそんでいる歯周病菌により感染する病気です。以前は歯ぐきから膿（うみ）が出る病気ということで、歯槽膿漏（しそうのうろう）と呼ばれていました。

歯周病には、歯ぐきの腫れや出血がみられる「歯肉炎（しにくえん）」と、そのまま放っておくとやがて骨が吸収されて歯がぐらつき、抜けてしまうことがある「歯周炎（ししゅうえん）」があります。

50代になると歯周炎にかかる割合が増加し、急激に歯の数が減る傾向にあります。

その理由として、ある程度歯周病が進行しても自覚症状があまりないことが考えられます。そのため歯周病は「沈黙する病気」ともいわれています。

歯周病が係わる体の病気

歯周病によって歯周組織が破壊されると、歯周病菌は血液を通して体内に入りやすくなり、全身の健康にも影響を及ぼすことが分かってきました。

特に糖尿病、肥満、心筋梗塞、低体重児早産、骨粗しょう症、誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）、関節リウマチと深く係わっていることが国内外で多く報告されています。

中でも糖尿病とは相互に深い関係があるといわれており、歯周病治療で糖尿病が改善することも分かってきています。

つまり、歯周病は口の中の病気であると同時に、からだ全体に配慮しなければならない病気でもあります。

かかりつけ歯科医を持ちましょう

21世紀は、自分で健康を創る時代です。痛い時だけ受診する「行きつけの歯科医」ではなく、定期的に歯科受診をし、状態に合ったアドバイスや予防処置をしてくれる、生涯にわたる「かかりつけ歯科医」を持ちましょう。

新刊紹介

一般書

潮流
今野 敏（著）

野菜が主役のおかずレシピ
本田 明子（著）

世界で一番美しい分子図鑑
松井 孝（監修）

児童書

でんごんでーす
マック・バーネット（文）・ジェン・カラーチー（絵）・林 木林（訳）

ふしぎ駄菓子屋銭天堂5
廣嶋 玲子（作）

おにつばとうさん
沼野 正子（文・絵）

第69回読書週間
おいしい“読書”のフルコース

思わず食べたくなるような料理やお菓子が出てくる小説等をご堪能ください。

期間　11月15日（日）まで

出張料理・おりおり堂
神無月～弥生
安田 依央（著）

12皿の特別料理
清水 義範（著）

イベント

大人のための癒しの朗読会

日時　11月13日（金）　午後2時～3時30分
場所　市立図書館3階会議室
講師　餅田浩子先生（日本朗読研究協会認定インストラクター）
参加費　300円（茶話会）
申込み　市立図書館　TEL72-9254

図書館だより No.283

市立図書館　72-9254
ホームページ　http://library.makurazaki.net
★開館時間　9:30～18:00

カレンダー　11月10日～12月9日

日	月	火	水	木	金	土
	11月	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	12月 1	2	3	4	5
6	7	8	9			

□休館日　☆イベント
○おはなしのへや　午後3時～（絵本と紙芝居の読み聞かせ）

クイズ！カツオどり

■毎年、枕崎市が好成績を収めているShow-1グルメグランプリ。昨年の大会で優勝した枕崎鰹大トロ丼に、タカエビが加わりさらに美味しく進化しました。その新メニューの名前に使われている、おめでたい漢字一文字は次のうちどれでしょう。

①喜　②祝　③福　④寿

【先月の答え】③食と文化の祭典

今月のプレゼント

焼酎「天地一杯」（3名様）
【提供】まちの駅南薩ブロック連絡会

まちの駅南薩ブロック連絡会の会員が芋の苗植えから収穫、仕込みまで行い丹精込めてつくったオリジナル焼酎です。

★**応募方法**　ハガキもしくはメールにて、氏名・ペンネーム・住所・電話番号・年齢・性別・クイズの答え・本紙へのご意見やご要望、枕崎への想いや身近にあった出来事などを記入の上応募ください。いただいたお便りは、ご紹介させていただく場合があります。文章は添削させていただく場合があります。なお、**プレゼントの抽選は、ご意見や出来事への記入がある方を優先**させていただきます。ご了承ください。

★**応募先**　〒898-8501　枕崎市千代田町27番地
「枕崎市役所総務課秘書広報係」宛
メールアドレス　koho@city.makurazaki.lg.jp

★**応募締切**　11月30日（月）　※当日消印有効

★**当選発表**　当選者には総務課秘書広報係から連絡します。賞品を同係まで取りにきてください。

★**問合せ**　総務課秘書広報係　TEL72-1111（内線215）

お便り紹介

私たちの公民館では、毎年、敬老会を催してくださいます。今年も皆が一堂に会して、カラオケ大会や手品、踊りなど賑やかなひと時があっという間に過ぎ、皆が大喜びでした。途中、枕崎警察署の方からの「振り込め詐欺」についてのお話もあり、有意義な1日を過ごす事ができました。会を開いてくださった役員の方々に感謝しきりの1日で、明日への頑張る勇気をいただきました。健康に気を付けてこれからも頑張りたいです。（住吉町・81・女性）

お便りあいがともさげもす。楽しい1日になったようで、良かったですね。各公民館ごとに敬老会も盛り上がっているようで、子どもたちの漫才もテレビ番組で取り上げられていましたね。老若男女いろんな世代の方々が明るく元気に過ごせるイベントがこれからも増えるとよかですね。

●●●

先月号の「うぶごえ」が男女ともに多くてうれしく思いました。子どもたちの元気な姿に未来、希望を感じます。（寿町・65・女性）

お便りあいがともさげもす。ほんのこて、先月号はうぶごえの欄が賑やかごあした。子どもたちの明るい未来のために、あだいたっも気張いもそ！

●●●

広報紙を読んで、見て楽しんでいます。クイズもうれしいですね。老人になりますとちょっとしたクイズがあると考えたり、応募してプレゼントが当たるかなとドキドキします。市外にお住いの皆さん、枕崎はいいところですよ。1度は必ず遊びに来てください。そしていろんな料理を食べてみてください。（住吉町・86・男性）

お便りそしてクイズへのご参加あいがともさげもす。これからもよろしくお願いします。ほんにヨカトコ枕崎。こいからますますイベント盛りだくさんだっで、たくさんの方に来て欲しかね。こちらをお読みの枕崎市外の皆さんからのご投稿も、もちろんお待ちしちょっでな。

南溟館 イベント情報

開 9:00～17:00（※入館は16:30まで）　休 毎週月曜日（※月曜日が祝祭日の場合は翌日）　問 TEL72-9998

第30回国民文化祭・かごしま2015「風の芸術展入賞作品展」・「36代大相撲立行司・木村庄之助氏資料展示」

県内で開催されている国民文化祭の期間、これまで10回開催された「風の芸術展」の入賞作品展を開催中です。また、36代大相撲立行司木村庄之助氏の資料も展示しています。

●**会期**　11月15日（日）まで
●**会場**　南溟館
●**観覧料**　無料

MOA美術館児童作品展

MOA美術館（静岡県）が主催する全国児童作品コンクールにおいて、入賞・入選した本市と南九州市の子どもたちの絵画、書道の作品を展示します。

●**会期**　11月17日（火）～23日（月・祝）
●**会場**　南溟館（市民ギャラリー）
●**観覧料**　無料
●**表彰式**　11月22日（日）　午前10時～南溟館（第2展示場）

RYOKOピアノソロコンサート

本市出身で、パリ在住の塗木良子さんのピアノソロコンサートです。

●**日時**　11月21日（土）　開場＝午後2時30分、開演＝午後3時
●**会場**　南溟館（第2展示場）
●**入場料**　一般＝2,000円（当日券2,500円）、高校生以下＝1,000円（当日券1,500円）
●**チケット販売所**　南溟館（TEL72-9998）、市立図書館（TEL72-9254）、市役所売店（TEL72-1111）ほか

市総合文化祭展示部門

美術、書道、水墨、陶芸、写真の作品を南溟館で展示します。

●**会期**　11月28日（土）～12月6日（日）
●**会場**　南溟館（市民ギャラリー）
●**観覧料**　無料

【オープニングコンサート】
11月28日（土）　午後3時～4時30分
南溟館（第2展示場）

南溟館定期コンサート コーロさざんか＆コールみつば

●**日時**　11月29日（日）　開場＝午後1時30分、開演＝午後2時
●**会場**　南溟館（第2展示場）
●**入場料**　無料