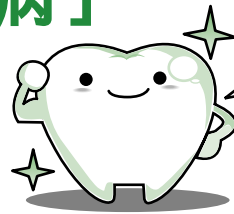




6月4日～10日は歯の衛生週間

# 歯を失う大きな原因は「歯周病」

歯周病は「歯肉炎・歯周炎」の総称で、歯の周りの歯ぐきや、歯を支える骨などが破壊される病気です。20代でも7割、30代以上では8割もの人がかかっているなど、身近に潜む病気ですが、歯周病の初期は痛みや自覚症状が少なく気づきにくいいため、注意が必要です。



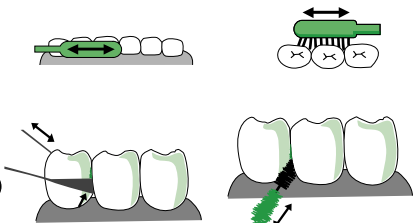
年に1回は  
歯科検診を  
受けましょう

## こんな人は要注意です!

- 喫煙をする人...吸わない人に比べて、4倍以上歯周病になりやすいといわれています。
- ストレスを受けている人...免疫機能を保つ白血球の働きが阻害されるため、かかりやすくなります。
- 薬を飲んでいる人...高血圧の薬や心筋梗塞などの血行障害に使用する薬の種類によっては、歯周病が悪化する場合があります。医師や薬剤師との相談が必要です。
- 糖尿病の人...糖尿病が進行すると、体の防御反応が鈍くなり、炎症が治りにくくなります。
- 妊娠中の人...妊娠中はさまざまなホルモンが出され、歯ぐきが腫れやすくなります。
- 口をあげる癖のある人...口の中が乾きやすくなり、歯ぐきを守る唾液が出にくくなります。

## 正しい歯磨き習慣を♪

- 「歯の1本1本のすべての面」を磨きましょう。
- 歯だけでなく「歯と歯ぐきの間」も磨きましょう。
- 歯ブラシは強く押し当てず、毛先を使いましょう。
- 歯ブラシは、歯に垂直に当て小刻みに動かしましょう。
- 歯と歯の間をきれいにする道具（デンタルフロスや歯間ブラシなど）を上手に使いましょう。



問い合わせ 市民安全部健康課（中央図書館2階） ☎42-2800

## 図書館に出かけよう!



## 見る・聴く・楽しむ

「本を読むところ」「調べ物をするところ」というイメージがある図書館ですが、CDやビデオ、DVD、雑誌や新聞などがそろっていることをご存知でしょうか。

図書館でCDを聴きながら、雑誌や新聞を読む。CDや雑誌を借りて家で楽しむ。図書館で映画を楽しむ...。こんな「見る・聴く・楽しむ」を取り入れた生活を提供することも図書館の役割です。

### 『見る・聴く・楽しむ』資料が利用できる図書館

	図書館で楽しむ	家で楽しむ(貸出)
C D	中央、滝野	中央、滝野、東条
ビデオ・DVD	図書・情報、滝野	
雑誌	全館(最新号の貸出は次号の出版後から)	
新聞	全館	-

### こんな本あんな本

## 『関西トレッキング BESTコースガイド』



初級レベルから中級レベルの人向けの山歩きガイドブック。新緑の季節、美しい大自然の中を歩く爽快感を味わいたい人へおすすめしたい一冊。

### 図書館での行事 ~絵本のおはなし会など~

行 事 名	日 時	場 所
「ピッピ」おはなし会	6月2日(土) 14:00~	中央図書館
としょかんの おはなし会	6月9日(土) 15:00~	滝野図書館
	6月15日(金) 11:00~ 6月16日(土) 14:00~	中央図書館
「ぐりとぐら」絵本の時間	6月19日(火) 10:30~	
「おはなしくまのこ」おはなしのじかん	6月23日(土) 14:00~	東条文化会館ホワイエ

中央図書館(☎42-8000)  
休館日/月曜日

滝野図書館(☎48-3003)  
休館日/月曜日

東条図書館(☎47-6050)  
休館日/水曜日

図書・情報センター(☎40-2004)  
休館日/水曜日