

# 健康アドバイス



迎 和生 医師  
(吉備歯科医師会から)

皆さんはどのような理由で歯医者を受診しますか。多くの方は、「歯が痛い」や「虫歯がある」という理由で来院します。しかし、虫歯よりも歯周病の方が深刻であるケースは決して珍しくありません。虫歯は目に見え、分かりやすく自覚症状が出るのに対し、歯周病は自覚症状が出にくいのが理由です。成人の8割以上が歯周病だと言われており、

## 今月のテーマ 歯周病予防

### 歯周病とは

歯を失くす原因の1位は、虫歯ではなく歯周病です。決して他人事ではありません。

歯周病とはどのような病気か知っていますか。ただ歯茎が腫れて出血する病気だと思われがちです。実際はそれだけではなく、歯茎の下にある歯を支える顎の骨が溶けてしまう病気です。骨が溶けると聞くと、とても恐ろしい病気である事が分かります。一度溶けてしまうと、治療をしても元に戻すことは基本的に不可能です。そのため、歯周病を予防することが非常に重要になります。

歯周病の主な原因は、歯に付着する歯垢や歯石などの汚れです。家庭で正しい歯磨きの方法を実践して、習慣づけることが予防の第一歩になります。ただ、歯磨きだけでは歯石を落とすことは難しいので、定期的に歯科医院で落としてもらうことをお勧めします。

現在、人生100年時代の到来と言われていています。自分の歯で食事をしっかり取る事が健康寿命に大きく関係します。かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科医院に通院して歯を大事にしましょう。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎⑨8259)

# 安全・安心 のすすめ

交通事故による死者の半数近くは、歩行者だということを知っていますか。それらの事故は、歩行者側に主な原因があるケースも少なくありません。赤信号を無視したり、横断歩道のない部分を横断したりする人が多いのが現状です。信号無視はもってのほかですが、横断歩道が近くにありながら別の場所を渡ったり、道路を斜めに横断したりすることも道路交通法違反にな

## 歩行者も交通ルールを守りましょう

ります。定められた場所でよく安全確認をしてから横断するようにしましょう。

歩道のない道路では、歩行者は右側を通行することが定められています。シニアカーと呼ばれる電動車いすに乗っている人や走っている人も、歩行者に該当します。道路の右側を歩くことで、左側を通行する車と対面通行になり、お互いを認識しながら通行できるので、事故を予防することができます。マラソン大会などの例外を除き、道路の右側を通行しましょう。

その他特に注意してもらいたいことは次の2点です。

### ●反射材の着用

夜間に交通事故で死亡する歩行者の多くは、反射材を身に付けていません。夜間に外出する際は、必ず夜光タスキなどの反射材を身に着けましょう。

### ●歩きスマホの禁止

歩きながらのスマートフォン操作は目を閉じて歩いているようなものです。大変危険なのでやめましょう。

普段から安全な歩行を心掛けて、交通事故の危険から身を守りましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎⑨0110)



## ユーマンションを 緊急一時避難場所に

土井建設株式会社が経営するユーマンションを、高梁川の堤防決壊などの大規模災害時に緊急一時避難場所として活用できることになりました。

避難可能な建物は市街地にある高層マンション55棟。各棟に看板を設置しています。3階より上の廊下や階段などが避難スペースです。



問い合わせ 危機管理室 (☎⑨8599)



片岡市長、加藤 CEO、深澤社長 (左から)

総社市は10月4日に、三菱自動車工業株式会社、西日本三菱自動車販売株式会社との2社と、「災害時における電動車両等の支援に関する協定」を締結しました。協定では、大規模災害が発生した際、車両不足や充電に対応する給電可能な電動車両を、三菱自動車から市へ貸与するなどの支援を定めています。

市役所で行われた協定締結式には、三菱自動車工業株式会社の加藤隆雄取締役兼代表執行役CEO、西日本三菱自動車販売株式会社の深澤潔代表取締役社長、片岡市長が出席し、協定書に署名。加藤CEOは、「当社の製品が自然災害時に役に立ってることが大きな願いです」と、深澤社長は、「地元密着の販売会社としての責任を果たしていきたい」とあいさつ。片岡市長は、「昨年の西日本豪雨の際にも助けていただいた。総社市にとって大切なパートナーです」と述べました。

協定

## 三菱自動車と災害時の車両支援協定

問い合わせ

危機管理室 (☎⑨8599)

## ブロック塀の点検を！

地震や台風などの災害でブロック塀が倒壊する危険があります。各家庭でもブロック塀の点検をお願いします。

問い合わせ 建築住宅課建築指導係 (☎⑨8289)

### 点検のポイント

- 1、高さ**  
塀の高さは地盤から2.2m以下か
- 2、厚さ**  
塀の厚さは10cm以上か(塀の高さが2m以上の場合は15cm以上)
- 3、控え壁の有無**  
塀の高さが1.2m以上の場合、塀の長さ3.4m以下ごとに、塀の高さの1/5以上突出した控え壁があるか
- 4、基礎の有無**  
コンクリートの基礎があるか
- 5、その他**  
塀に傾きやひび割れはないか

※鉄筋の有無や基礎の根入れについては、専門家に相談しましょう

