

健康アドバイス



小林 正人 先生
(吉備歯科医師会から)

毎日きちんと歯磨きしている人は多いと思いますが、歯ブラシだけで落とせる汚れは約60%、歯間ブラシやフロスを使っても約80%です。磨けていないところに汚れがたまり、虫歯菌や歯周病菌が住み着いてバイオフィームという菌の塊を作ります。こうなると簡単には落ちません。

そこで毎日の歯磨き(セルフケア)に加え、歯科医院でのク

今月のテーマ
口の中を清潔にしよう

正しいお口のケア

リーニング(プロフェッショナルケア)が必要になります。

【セルフケアのコツ】

理想は毎食後、歯ブラシだけでなく歯間ブラシなどを使って磨くことです。難しければ1日1度、特に虫歯になるリスクの高い就寝時間の前だけでもしっかり手入れをしましょう。10歳ごろまでは手首を返した歯磨きがうまくできないため、大人が仕上げ磨きを続けましょう。入れ歯を使っている人は、洗ったり洗浄液に浸したりするだけではなく、専用ブラシでこすり洗いをしましょう。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎⑧259)

【プロフェッショナルケア】

歯科医院に定期的に通うことで、セルフケアで残ってしまう汚れを落とし、正しい口のケアについてのアドバイスをもらえます。人は歯並びや食の好み、歯磨きの癖など何もかもが違います。また、口内の状態は年齢にも左右されます。今の自分に合ったケアを知るのは、長い人生を健康に生きる上で大切です。

口を清潔に保つことで新型コロナウイルスの重症化を予防し、感染リスクの減少にもつながります。いま一度、自分自身の口のケアを見直してみてください。

安全・安心

総社署からのすすめ

新生活にも慣れ、夏休みが始まるこの季節、気の緩みから少年が違法薬物に手を出す危険性が高くなります。

特に、最近の若者の中では、「大麻は合法的な国がある」という理由や、「大麻は体に害がない」、「少量の大麻なら依存症になりにくい」といった誤った知識をもち、安易に大麻に手を出してしまうケースが増加傾向にあります。大麻による犯罪の全国的な統計で

少年が大麻を使用する犯罪が増加中!

は、高校生の検挙人数が5年間で約5倍に増えています。岡山県でも、令和2年中に大麻による犯罪で検挙された少年は12人で、前年よりも7人増加しました。

大麻には、テトラヒドロカンナビノールという、脳に作用する成分が含まれています。乱用すると、時間や空間のゆがみを感じる、集中力がなくなる、情緒不安定や無気力になる、知的機能が低下するなど、社会生活に適応できなくなる恐れがあります。極めて毒性の強い薬物ですが、覚せい剤などと比べると激しい身体症状が出にくいので、

自分でも気が付かないうちに依存症になっていることがあります。

また、大麻に手を出す少年の中には、「友達に誘われてやった」というように、軽い気持ちで始めたケースも多くあります。

大麻には強い依存性があるという正しい知識をもち、友達や断りにくい先輩などから誘われても、強い意志をもって断ることが大切です。

家庭内でも、日頃から家族間の会話を大切に、大麻の危険性を教えるなどして、子どもが大麻に関わることがないように注意しましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎⑧0110)



原田のどか選手

Nodoka Harada

【プロフィール】

平成3年生まれ、総社北小学校・総社東中学校出身。小学3年生で野球を始め、中学では硬式の女子クラブチーム、岡山南高校でソフトボール部に所属。2016年にソフトボール女子日本代表に選出され、2018年のジャカルタ・アジア大会では日本の5連覇に貢献した

総社市出身の原田のどか選手が、東京2020オリンピックのソフトボール日本代表に選出されました。3月29日には、代表内定を祝う懸垂幕の設置式を市役所で実施。原田選手が通った保育園や小・中学校の恩師らも出席し、祝福しました。式では、原田選手の父・康位さんが本人のメッセージを代読。「スポーツの価値、ソフトボールの価値が問われている。総社で生まれ育ったパワーを発揮して、全力でがんばりたい」という原田選手の思いを伝えました。ソフトボールは、3大会ぶりにオリンピックの正式種目として復活。7月21日(水)から競技を開始します。



市役所には原田選手を応援する懸垂幕が設置された



思いを込めて聖火をつなぐ守安さん(写真左)



総社市区間でアンカーを務めた浅沼さん

それぞれの思いをつなぐ 聖火リレーを無観客で実施

5月19日と20日、岡山県の聖火リレーが実施されました。新型コロナウイルスの感染拡大を受け、公道の走行を中止し、無観客で式典を開催。聖火をつなぐトーチキスが行われました。

総社市区間を走行予定だった守安孝成さんと浅沼涼さんが、19日に岡山城(岡山市)で行われた式典に参加。守安さんは、「走ることができないのは残念だけど、式典には参加できてよかった。見てくれた人に笑顔を届けられたと思います」と、浅沼さんは、「一生に一度の貴重な経験ができました。トーチキスに参加できてうれしかったです」と話しました。

東京2020オリンピック開催迫る
総社市出身選手も世界の舞台へ

7月から開催される東京オリンピック・パラリンピック競技大会。総社市出身の選手や大会に向けた取り組みを紹介します。
問い合わせ スポーツ振興課 (☎⑧367)