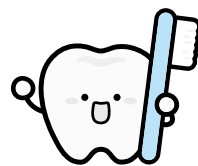


11月8日はいい歯の日



～歯周病の予防とケアで全身の健康を保ちましょう！～

歯周病によって口の中で出血が起こると、そこから歯周病原菌が血流に入り込み、全身の病気のきっかけになることが報告されています。糖尿病や誤嚥性肺炎はもちろん、動脈硬化・骨粗しょう症・がんといった病気の引き金や、妊婦の方の早産や低体重児出産にも関係しているといわれています。また、最近では歯周病の予防や治療が、認知症の発症や進行を遅らせることも報告されています。

脳梗塞・認知症

心筋梗塞

糖尿病

がん

歯周病

動脈硬化

骨粗しょう症

バージャー病※

早産・低体重児出産

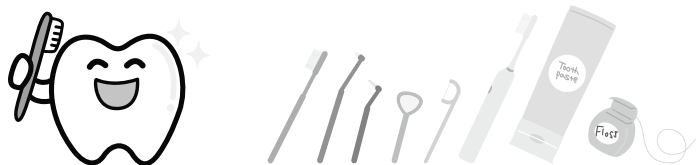
※バージャー病：四肢の末梢血管で、手足や指趾に虚血症状が起こる病気。

歯周病予防について

歯周病を予防するためには、毎日の歯磨きで歯垢を取り除くことが大切です。

ブラッシングのポイント

- 歯ブラシは毛先を使い、強く力を入れすぎないようにする。
- 磨く順番を決めて、歯1本ずつすべての面を磨くようにする。
- 歯と歯の間や歯並びの悪いところ、入れ歯の部分や奥歯の裏側など磨き残しの生じやすい場所は、フロスや歯間ブラシを使用する。



歯周病の初期は自覚症状がなく進行してしまうので、早期発見し、進行を防ぐためにも

定期的な歯科健診が大切です。

また、歯周病は「生活習慣病」のひとつです。生活習慣を見直すことも歯周病の予防に繋がります！

健康推進課は「**噛むCOME+10**」プラス運動を進めています。

●デジタルIQチェッカー

歯とお口の健康に対する関心度を判定します。



◀チェックしてみてください。



参考：日本歯科医師会

人推協だより
ほっと・あい 第248号

愛宕町人権教育推進協議会

問 (事務局) 教育委員会生涯学習課

☎0749-42-8015 FAX0749-42-8014

令和8年度 第1回人権問題研修講座を開催

7月31日、ハーティーセンター秦荘で、「令和8年度第1回人権問題研修講座」が開催され、町内の自治会、企業、学校、各種団体などから271人が参加しました。

研修では、法務少年支援センター「こころの相談室おうみ」から、法務教官の河分 大介さん^{かわわけ だいすけ}を講師に迎え、「非行少年の特徴と支援について」と題して講演していただきました。

法務教官は、少年院や少年鑑別所において、施設に送致された少年に対し、教育や指導を行い、更生や立ち直りを支援する専門職です。河分さんは、現職の法務教官として更生支援に携わるだけでなく、非行や犯罪に関する地域からの相談への対応や、家庭や学校における青少年の問題行動への援助も行っておられます。

講演では、少年院と少年鑑別所の違いなどの基本的な内容から、措置によって入所した少年の心や態度の変化まで、幅広い内容についてお話しいただきました。

特に、近年の非行少年の特徴として、子どもの非行の遠因は、家庭環境や発達特性、日常の言語環境など、少年本人だけでは解決することが難しい、人権にも関わる課題が影響していることをご教示くださいました。

子どもの人権を守り、子どもたちにとって住みよいまちをつくること、非行防止につながる大きな力になるのだと感じる講演でした。家庭、学校、地域が互いに連携し、人権教育を中心に据えた、さまざまな活動を進めていくことの大切さを、改めて考える機会となりました。



身近な人権課題について考えてみよう ①

「男の人はえらい？」祖母と母の会話（時代変われば…）

1985年(昭和60年)、「男女雇用機会均等法」が制定されました。私が会社勤めを始めた頃のことです。職場における男女の均等な機会や待遇の確保を目的とした法律だと聞きました。

高校の頃から、出席簿の順番が男子は前、女子は後ろに固められていることに、何となくモヤモヤした気持ちを持っていた私は、この法律の内容に期待しました。同時に、祖母や母が口にする「男さんやからなあ」という、「男性は敬うべきだ」という考え方は、やはり間違っているのではないかと、苛立ちや腹立たしさを感じていました。そんなある日、祖母と母の会話が聞こえてきました。

母 「A子がああ、男と女は平等やって言いやあるんや。」
祖母 「そんな大そうなこと言いやあるんか。怖いことやなあ。」
母 「男さんやというだけで、えらいのにな。」
祖母 「ほんまや。男さんは家の大黒柱やし、自治会の役とか老人会の役とか、女にはできひんことをいっぱいしてはるのにな。あの子はそういうこと知らんから、男女平等やとか怖いこと言いやあるんやろ。」

今の時代から考えてみると、なんともあきれた会話だと思います。それでも、母も祖母も、「男の人は女よりえらい」と信じて疑わなかったのでしょうか。彼女たちが受けてきた教育や、当時の社会の常識からすれば、当然たどり着く考え方だったのかもしれません。若かったあの頃には、腹立たしくて仕方なかった彼女たちの考え方も、今振り返ってみると、彼女たちが悪かったわけではないのだと理解することができるようになりました。

でも、だからこそ、時代の流れとともに変わっていく考え方に敏感でありたいとも思っています。新しい価値観や人権意識に、取り残されないように。(60代女性)