



# 向日葵のように力強く



たけおか新聞



第44号

## 歯周病を気にしたことがありますか??

### 歯周病を予防するには?

- ① 日々の歯磨きを丁寧におこなう
- ② 歯科の定期検診をおこなう
- ③ 生活習慣を見直す
- ④ ケア用品を見直す
- ⑤ 食事内容を見直す



佐賀市のひょうたん島公園のひまわり

九月になりました。今年も、記録的な猛暑が各地でみられ、ひと夏をどう乗り越えるかも重要な課題となりつつありますね。

さて、唐突ですが、『歯周病』を気にしたことがありますか？

歯周病は、歯と歯肉の溝から細菌が侵入し、炎症を起こす病気です。進行すると歯がぐらついたり、抜け落ちたりすることもあります。日本では、45歳以上の人の半数以上に歯周病の症状があるといわれ、歯を失う大きな原因の一つであると考えられています。そのため、早期治療や予防が重要です。

歯肉が腫れたり、歯磨きで出血したり、口が臭いと言われたら歯周病かもしれません。主な治療は、歯に付いている歯垢と歯石の除去です。歯垢は毎日の歯磨きで除去するセルフケアが大事ですが、歯石は磨き残しの歯垢に唾液中のカルシウムが取り込まれ石灰化したもので、歯ブラシでは取れないため、受診を検討する必要があります。



大自然を満喫しました

## 白木パノラマ孔園に行きました

今回のおすすめスポットは、杵島郡江北町山口にある、『白木パノラマ孔園』です。いわゆる「公園」ではありませんが、普通の街中にあるような公園とは異なり、山の斜面に位置し、白石平野を一望できる場所にあるため、絶景の見晴らしが堪能できる公園です。

ここは、キャンプ場としても有名な場所で、コテージなど宿泊設備もあり、泊りはもちろん宴会や研修会などで利用されることもあるようです。今回私は日帰りキャンプを楽しみましたが、地元の方からは夜景が綺麗との話を耳にしたので、いずれはゆっくりと宿泊しながら、佐賀の夜の風景を楽しめたらと思います。

白石平野を一望できて見晴らしも最高です

