

歯と口を健康に 歯周病を予防しよう

歯周病の原因は「プラーク(歯垢)」

歯周病は、むし歯と並ぶ口の中の2大疾患の一つで、歯茎や歯を支える骨を破壊する病気です。歯周病の原因はプラークと呼ばれる細菌の塊で、そこから出るさまざまな物質が歯茎の炎症を引き起こします。歯周病の予防には、歯ブラシや補助器具を使い、プラークを除去して蓄積させないことが大切です。

定期的にかかりつけの歯医者へ

毎日の歯磨きやセルフケアだけでは落としきれないプラークや歯石は、歯科医院で定期的に除去しましょう。かかりつけの歯科医院を定期的に受診することで、むし歯や歯周病の早期発見・治療が可能です。

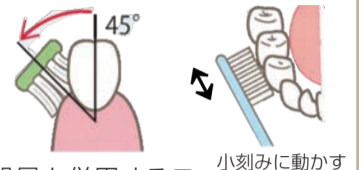
6月4日(木)～10日(水)は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康は全身の健康に影響し、特に歯周病は生活習慣病をはじめ、さまざまな病気と関連しています。生涯にわたって自分の歯を保ち続けるためには、日ごろのケアと定期的な歯科健診が大切です。

【保健所健康増進課健康づくり担当☎(38)3331】

磨き方のポイント

プラークを効果的に除去するために、次の点を意識して磨きましょう。

- ・歯ブラシは、歯と歯茎の境目に45度の角度で毛先を当てて小刻みに動かす
- ・歯ブラシの毛先を意識して、毛先が広がらない程度の軽い力で磨く



デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助器具と併用することでさらにプラークを除去することができます。自分に合った正しい磨き方や歯ブラシ・補助器具などの選び方は、かかりつけの歯医者さんに相談しましょう。



監修 茅ヶ崎歯科医師会

6月は食育月間 食育で身につける「生きる力」

食育とは、食の知識やバランスの良い食を選ぶ力を習得し、健全な食生活の実践で、生きる力を育むことです。食育月間の6月は、自分や家族の食生活を見直し、食育の推進に取り組みましょう。

【保健所健康増進課健康づくり担当☎(38)3331】

身近な食生活を見直してみよう

基本① 1日のスタートは朝食から

1日を元気に過ごすには、朝食をしっかり食べることが大切です。朝食を抜くと、肥満になりやすくなるなど、生活習慣病になるリスクも上昇します。

基本② 1日3食、主食・主菜・副菜がそろった食事

主食・主菜・副菜がそろった食事を心掛けることで体に必要な栄養素を不足なくとることができます。

主食…ごはん、パン、めん類

主菜…肉、魚、卵、大豆・大豆製品が中心のおかず

副菜…野菜、いも、きのこ、海藻が中心のおかず

その他、牛乳・乳製品と果物をそれぞれ1日のどこかでとりましょう。



1食の食事イメージ
主食1品、主菜1品、副菜2品

休日には手作り料理を楽しもう

家にいる時間が長い時こそ、ひと手間かけて、作ったことがない料理にも挑戦してみませんか。子どもと一緒に季節を感じられる行事食を作るのもおすすめです。ひと手間かけた、家族と一緒に作った料理を楽しんでください。

自転車事故が多発 ルールを守って安全に



2019年の自転車事故件数は178件で、交通事故全体の約39%を占めています。一人一人の心掛けと注意で交通事故防止を徹底しましょう。

【安全対策課安全対策担当】

自転車安全利用五則

1. 自転車は車道が原則、歩道は例外
2. 車道は左側を通行
3. 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
4. 安全ルールを守る
飲酒運転・二人乗り・並走の禁止、
夜間のライト点灯
5. 子どもはヘルメットを着用

自転車保険の加入義務

2019年10月から自転車利用者は自転車損害賠償保険等に加入することが義務付けられました。今一度加入状況を確認しましょう。

よくある質問

- Q. 県庁や市役所で保険加入の手続きは必要?
A. 必要ありません。各保険会社などへ直接お問い合わせください。
- Q. 家族で加入できる保険はある?
A. 個人賠償責任保険の家族プランや、整備された自転車に適用されるTSマーク付帯保険などがあります。

ホストタウン国の旬な情報をお届け ズドラヴォ! 北マケドニア

※ズドラヴォはマケドニア語で「こんにちは」

東京2020大会は2021年に延期となりましたが、今後もホストタウンとして、市は北マケドニア共和国と多様な交流を進めていきます。この定期連載は今号で一旦終了となりますが、東京2020大会の開催時期に合わせて再開する予定です。

【男女共同参画課多文化共生担当☎(57)1414】

世界中から見物に訪れる伝統的な結婚式

首都スコピエから120kmほど西にあるガルチェニツク村では、毎年7月12日(聖ペテロの日)前後の週末に、マケドニア伝統の結婚式「ガルチェニツクウエディング」が2日間にわたって行われ、世界中から観光客が訪れます。1936年から毎年村の出身者が選ばれ、式を挙げます。



披露宴会場に迎えられる馬に乗った新郎

新婦は紅白で刺しゅうされた、重さ40kgにもなる伝統的なウエディングドレス、新郎は黒いジャケットと帽子を身にまといます。新郎は、結婚の許可をもらうために馬に乗って新婦の家を友人とともに訪れます。新婦はこの様子を結婚指輪の穴を通して自分の部屋から見守ります。新郎が持参した国旗を新婦の父親が窓から出せば結婚の了承を得たということになり、二人は正式に結ばれます。

緊急支援について

北マケドニア共和国の新型コロナウイルス感染症拡大に伴う緊急支援にご賛同いただける方は、駐日北マケドニア共和国大使館のフェイスブックページをご覧ください。



駐日北マケドニア共和国大使館フェイスブック

子育て世帯への臨時特別給付金 対象児童一人につき1万円を支給

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、子育て世帯への生活支援として、児童手当の受給者に、対象児童一人につき臨時特別給付金1万円を支給します。5月29日(金)以降、案内通知を支給対象者へ郵送します。案内通知が不着の場合は給付金が受け取れないため、住所を変更する場合は郵便局で転居・転送手続きをしてください。

【子育て支援課手当給付担当】

対象児童	2004(平成16)年4月2日～2020(令和2)年3月31日に生まれた児童
支給対象者	4月*分の児童手当受給者(所得制限内の方に限る)
支給額	対象児童一人につき1万円
支給時期・支給方法ほか	6月下旬に児童手当の受取口座へ振り込み(予定) 4月*以降に茅ヶ崎市へ転入した方などは、4月*分の児童手当を支給する自治体から案内通知を郵送。児童手当を職場から受給している公務員は申請手続きが必要となるため、職場からの案内に従ってください

* 対象児童が3月に中学校を卒業または死亡した場合は3月

市独自の給付金 ひとり親家庭等支援特別給付金 児童扶養手当受給者一世帯あたり5万円を支給

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、ひとり親家庭等の生活支援として、児童扶養手当の受給者に、一世帯あたり臨時特別給付金5万円を支給します。支給対象者には、案内通知を郵送します。詳細は市庁を確認してください。