

歯周病の人はいろいろな病気になりやすい？

受けよう歯周病検診・後期高齢者歯科口腔検診

歯周病は全身の疾患の引き金

歯周病は口臭の原因や歯を失うだけでなく、歯周病の原因菌が血管から体内に入ることによって、糖尿病や脳卒中などのさまざまな全身疾患を引き起こす可能性があることが明らかになってきました。

また、後期高齢の方の口腔機能低下は「食べる」「話す」「唾液を出す」などのお口の機能の低下だけでなく、誤嚥性肺炎(細菌が唾液や食べ物などと一緒に誤嚥され、気管支や肺に入ることによって発症する疾患)など全身のあらゆる疾患の引き金となります。

まずは状態チェック

次のうち一つでもチェックが入ると、歯周病や口腔機能低下の可能性がります。

歯と口のチェック

- 歯磨きのとき出血する
- 口臭が気になる
- 歯と歯の間に物が詰まりやすい
- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯ぐきが赤く腫れた部分がある
- 指で触ると、少しぐらつく歯がある

口腔の機能チェック

- 固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある
- 口が渴きやすい

定期的な検診で早期発見・早期治療

全身の健康を守るためにも、定期的なすこやか市民健診の歯周病検診・後期高齢者歯科口腔検診を受けることをお勧めします。

広報とよおか2月号と一緒に配付する予定の「すこやか市民健診の案内チラシ」で、申込方法等の詳細を確認してください。

また、普段から何でも相談できる「かかりつけ歯科医」を持つと、お口の中のトラブルにも早めに対処できます。定期的に歯科受診して、お口の健康を守りましょう。

口の病気は病のもと。みんな気を付けるのじゃ！



《問合せ》健康増進課
☎24-1127



山地と平地を歩き来する

秋がいよいよ深まる頃、里のあちこちから「キチキチキチ」と大きく鋭い、鳥の鳴き声を耳にします。モズの高鳴きです。スズメより大きく、長い尾羽も特徴の一つ。モズは春から夏にかけて、標高の高い山地で子育てする鳥です。全世界規模で長距離を移動し繁殖期と越冬期をすみ分ける渡り鳥に対し、同じ地域内で繁殖と越冬で垂直移動する鳥を漂鳥と呼びます。



モズの「はやにえ」

モズはかつて猛禽類の仲間とされていたくらい、ほかの小鳥などを襲って食べます。

秋はバッタ、トカゲ、カエルなどを餌にします。餌生物の少ない冬に、野ネズミを捕まえて食べているのを目撃したことも。モズの有名な習性「はやにえ」は、捕まえたバッタなどの餌を、木の枝に突き刺して保存する行動です。保存食として冬に利用したり、自分の縄張りの印としての意味があるようです。

百の声音を持つ鳥

モズのもう一つの特徴は、ほかの小鳥の鳴きまねです。モズは漢字で「百舌鳥」と書きます。つまり自分の鳴き声のほかに、おおげさな表現で「百」もの声が出せるということです。深まり行く秋の好日見晴らしのよい木のとっぺんできいな小鳥のさえずりが聞こえてくれば、それはたいがいモズの仕業です。歌自慢でメスにもてたいのか、小鳥を呼び寄せて襲うための狩りの手段なのか、鳥のさえずりが聞こえなくなった秋の高空の下、モズの歌声にしばし聞き入ってしまいます。

(写真・文 NPO法人コウノトリ市民研究所 高橋 信)

※掲載している情報は編集時点(12月16日)のもので、変更になっている場合がありますので、注意してください。

地域おこし協力隊紹介

～私と活動と、時々、暮し～

都市部から地方への移住を促進する国の制度「地域おこし協力隊」。個性溢れる隊員自らが活動を紹介しますシリーズ！

《問合せ》環境経済課 ☎21-9096

vol.8

アーティストとまちを繋ぐ

與田 千菜美

出身。大学生の竹野町。出会う、上京。カ数たこの時、高田寺劇場。就職し、離れてい年、デミー演劇から。2020年に帰郷。伝統を愛し愛好家。



城崎国際アートセンターでのインターンを機に帰郷
高校卒業後は看護大学に進学したのですが、学ぶ楽しさを見出すことができず、周囲から孤立し悩んでいました。だから自転車に乗ったり、山に登ったりするのは同じように、劇場に通っていいました。現実逃避ですね。その後上京して演劇を学び始めるのとほぼ同時に、城崎国際アートセンター(KIAC)が開館しました。KIACでインターンを経験したことは「どんな形で演劇に携わっていくか」を考える契機になったと

思います。社会的に孤立したときに世界との接点を作ってくれたのが「劇場」で、自分と豊岡を繋いでくれたのがKIAC。この場に携わりたいたい、思い、帰ってきました。
親しみのあるアーティスト・イン・レジデンスを目指して
KIACは舞台芸術のための滞在型の創作施設です。劇場公演とは違い、作品は発展途上で、評価が定まっているわけではありません。不確実なものに寄り添う面白さを実感する一方で、芸術家が一定期間その土地に滞在し作品創作を行う「アーティスト・イ

ン・レジデンス」という、成果の見えづらい取組みを地域に開くことの難しさを痛感しています。コーディネート（内容・予算・広報など全体の調整役）として芸術家と一緒に作品を掘り下げながら、親しみやすい言葉や表現方法を日々模索しています。
地域と協働し、創造する場をつくりたい



▲KIAC滞在アーティストとの記念写真(撮影:bozzo)

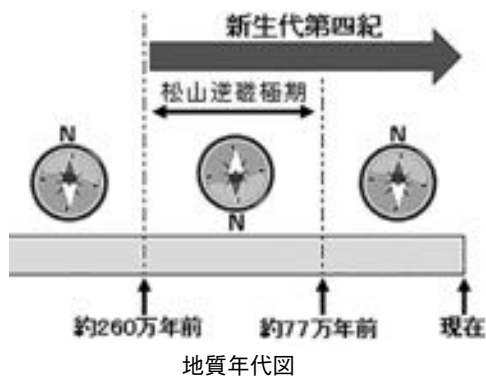
私自身は演劇だけではなく地域の文化や自然、歴史、民俗、食などに興味があり、外へ出かけていくのが大好きです。豊岡には自分の住む町や暮らしを愛している方が多くいらつしゃるんですね。その方たちと芸術家が出会い、協働することで、観光ガイドブックから溢れてしまうような地域文化に光を当てたり、価値が再認識されるようなきっかけを生み出したいです。

山陰海岸ユネスコ世界ジオパークコラム

玄武洞で世界的な大発見 方位磁石のN極が南を指していた時代があった!?

方位磁石を使うとN極は北の方角を指します。N極は地球が生まれてからずっと北を指していたのでしょうか？
答えは「NO」です。

1926年、京都大学の松山基範博士は豊岡市にある玄武洞の岩石の調査・研究を行いました。その結果、地球は過去に磁場が反転していた、つまり方位磁石が現在とまったく逆方向を指していた時代があったという衝撃の事実が明らかになりました。



この研究の功績により、約260万年前から約77万年前の地球の磁場が現在と反転していた時代は「松山逆磁極期」という名称が付けられました。そのため、玄武洞は世界的な地球科学的な重要性が認められたサイト(場所)として、山陰海岸のユネスコ世界ジオパーク認定にも大きく貢献しました。

見た目の美しさだけでなく、地球磁場の逆転という世界的な大発見の歴史も感じられる玄武洞。一度、方位磁石を片手に足を運んでみてください。



▲地球磁場の反転の発見につながった玄武洞

《問合せ》山陰海岸ジオパーク推進協議会 ☎26-3783