



## あなたの歯と口は健康ですか

# 未来のあなたの歯と口の健康を考えよう

むし歯は、治療が終わっても生活習慣が変わらなければ再発を繰り返します。歯周病は、自覚症状がなく進行し、自然に治癒することはありません。

歯の喪失は40歳後半からはじまります。歯を喪失すると、噛み合わせが悪くなり、栄養不足や筋力の衰えが起こり全身に影響があることがあります。



市ホームページ▲



### 日頃から歯や歯肉の健康チェックを

「歯周病」「むし歯」は歯科の2大疾患と言われています。成人期に歯を失う原因の多くは「歯周病」「むし歯」によるものです。「歯周病」は、歯と歯肉の境目に歯周病の原因菌が入り込んで起こる感染症です。歯肉の炎症により出血や腫れが起き、進行すると歯を支えている骨が溶けていく病気です。症状が進行しますので、重症化する前に歯や歯肉の健康状態を意識しましょう。



### 歯科医師による

### 「口の検診」を受けましょう

本市では、20～70歳の偶数年齢の方を対象に「歯周病検診」、76歳の方を対象に「後期高齢者歯科口腔検診」を、すこやか市民健診で実施しています。詳細は、広報とよおか2月号で確認してください。



### かかりつけ歯科医を持ちましょう

日本歯科医師会が行った調査では、4人に3人が「もっと早くに歯の健(検)診や、治療をしておけばよかった」と回答しています。「忙しく時間がない」「費用の問題」などありますが、歯科受診が遅れることで、治癒までの受診回数や時間、費用がかかります。「口臭」「歯や歯肉の色が気になる」「食べ物が歯に挟まりやすくなった」などがあれば、早めにかかりつけ歯科医を受診し、相談しましょう。



▲歯周病検診の様子



すこやか市民健診▲

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127  
ファクス24-9605



## ビジネス相談の相談員が分かりやすく語る

# 自分らしく働くためのヒント! セミナー

- ▶ **日程** 1月29日(水)午前10時30分～正午
- ▶ **場所** WACCU TOYOOKA学習室(アイティ4階)
- ▶ **講師** 今井秀司さん(ピースライフジャパン代表。起業支援窓口「IPPO TOYOOKA」相談員)
- ▶ **内容** 「働く＝雇用される」だけではなく、起業やフリーランス、そして自宅で、自分の好きな時間に、好きなだけ働くクラウドワーカーのようにさまざまな働き方があることを伝え、自分らしく働くためのヒントをつかむ。
- ▶ **対象** このテーマに関心のある女性
- ▶ **参加料** 無料(無料一時保育あり)

- ▶ **申込み** 下記の二次元コードから氏名・年齢・住所・電話番号・無料一時保育希望の有無(8カ月児～小学生児童が対象、有の場合はお子さんの氏名・性別・生年月日)を1月21日(火)までに申込み



《申込み・問合せ》多様性推進・ジェンダーギャップ対策課 ☎21-9004





# ふるさとの宝もの —新田・中筋・神美地区の文化遺産—

ふるさとの宝もの展第5弾は、旧豊岡市の南東部、新田・中筋・神美地区。但馬随一の穀倉地帯である六方たんばが広がり、天日槍あめのひばこや田道間守たじまもりの神話にゆかりの地域に残る文化遺産を紹介します。

《申込み・問合せ》市立歴史博物館 ☎42-6111

1月10日(金)～4月7日(月)

午前9時～午後5時

(入館は午後4時30分まで)



歴史博物館公式ホームページ▲

▶休館日 水曜日

▶入館料 一般500円、学生300円、小中学生250円(小中学生はココロンカード提示で無料)

## 関連イベント

### 東楽寺文化財見学会

重要文化財の四天王像をはじめ、両界曼荼羅りょうかいまんだら(県指定)や聖観音像しょうくわんのんぞう(市指定)、涅槃図ねはんず(市指定)などの文化財を拝見します。

▶日時 3月2日(日)

【1回目】午後1時30分～2時30分

【2回目】午後3時～4時

▶場所 東楽寺駐車場(清冷寺1665)

▶講師 鳥谷武史とりやたけしさん(豊岡市文化財保護審議委員、金沢大学客員研究員)

▶定員 各回10人(要予約・先着順)

▶参加費 無料

▶予約方法 1月10日(金)から電話で申込み(定員に達し次第受付終了)

### 国登録有形文化財・平尾家住宅見学会

但馬一の大地主だった平尾家住宅を、現当主の平尾源太夫ひらおげんだゆうさんに案内してもらいます。

▶日時 【1回目】1月25日(土) 午前10時集合

【2回目】3月9日(日) 午前10時集合

▶場所 平尾源太夫家(森尾)

▶集合 森尾区駐車場(公民館前)

▶定員 各回15人(要予約・先着順)

▶参加費 無料

▶予約方法 1月10日(金)から電話で申込み(定員に達し次第受付終了)

### 展示解説

当館の文化財調査員が、展示の内容や調査時のこぼれ話などを話します。

▶日時 2月9日(日)午後1時30分～

▶場所 市立歴史博物館 企画展示室

▶申込み 不要

※聴講には入館料が必要です。



◀森尾古墳から出土した「方格規矩四神鏡」  
ほうかくききくしんきょう

