

# 図書館



## 新着本のご案内

### 〔一般書〕

壁抜け男の謎有栖川有栖) だいにっほん、ろりりべしんでけ録(笙野頼子) この世の全部を敵に回して(白石一文) りすん(諏訪哲史) カルトローレ(長野まゆみ) 遊女のあと(諸田玲子) サイレント・キラー(結城五郎) 恋のトピラ(石田衣良) ひろしま(石内都) 歌舞伎のかわい衣装(鑑)君野倫子) エツグ氏(ピーン氏、克蘭ペック氏) P.G. ウッドハウス(老酋長の国(ドリス・レッシング) 愛と憎しみの伊勢志摩殺人ライン(石川真介) パーフエクト・ブルー(宮部みゆき) 女はかくもままならむ(中村うさぎ) 不惑の手習い(島田雅彦) クルマのない生活(今泉みね子) 江戸は美味い(竹内誠) カナカナのかわいいロシアに出会う旅(井岡美保) いのちの恩返し(山田泉) 食品の迷信(芳川充) 野菜がからだに効く!(池田好子) 食べもの屋の昭和(岩崎信也)

### 〔児童書〕

りん姫あやか(し草紙澤田徳子) ノロイの怪魔(加藤一) 恐竜学ノート(荒木一成) さかさのこもりくんとてんこもり(あきやまただし) ひよこことむぎばたけ(ズデネック・ミレル) さいこうのいちにち(ちトニー・ロス) みつばちみつひめ(秋山あゆ子) うしろにいるのだあれ(accolto)

〔寄贈のお礼〕  
中振 詠子様(東町)

毎週土曜日  
14時00分  
おはなしい開催

### 本日の話題

『ジーン・ワルツ』

(海藤 尊/著)  
美貌の産婦人科医・理恵。顕微鏡下人の工授精のエキスパートである妊婦がもとに、事情を抱えた5人の清川医師とのおとずれる。一方、先輩の清川医師との理恵が代理母出産に手を染めた噂を聞きつけ、真相を追う...

図書館のホームページは <http://db.net-bibai.co.jp/wassamu/> アクセスしてみてね!!

## 健康メモ

### 歯の健康を守るために

歯とのつきあいはとても長いもの。子どもの頃からの生活習慣や歯のケアの善し悪しが歯の健康に深く関係しています。歯を失う原因の9割を占める、むし歯と歯周病について考えて見ましょう。

#### むし歯とは?

むし歯は、口の中にいるミュータンス菌と蔗糖糖分)によって起こります。食後、口の中に残った糖をミュータンス菌が分解し歯垢を作ります。歯垢の中ではミュータンス菌が糖を分解し、酸を作ります。この酸がついたままになっていくと、やがて歯がとけ、穴があいてむし歯になります。

#### むし歯発見チェック

次の項目でチェックのついた人はむし歯の危険があります。早めに歯科医へ受診を。

- 歯の表面が白っぽくなっている
- 茶色のくぼみがある
- 茶色の斑点のようなものがある
- かみ合わせ部分の溝が黒くなっている
- 歯に穴があり、食べ物がつまりやすい

冷たいもの、熱いもの、甘いものがしみる

#### 歯周病とは?

歯周病は、歯と歯肉(歯ぐき)との境目に歯垢がたまることから起こります。この歯垢の中の菌が毒素を作り、歯肉に炎症を起こします。歯ぐきの縁だけが炎症を起している、歯肉炎から、出血や膿がでる、歯周炎へと進行していきます。

#### 歯周病発見チェック

こんな症状が1つでもあったら、歯周病が疑われます。早めに歯科医へ受診下さい。左に行くほど重症です。

- 歯ぐきがピンクではなく赤色をしている
- 歯ぐきをはれていている
- 歯ぐきから血が出ることもある
- 唾液がネバネバしている
- 歯がうく感じがしたり、むずむずする
- 歯が長くなった気がする
- 口臭がある
- 硬い物がかみにくくなったり
- 歯ぐきを押すとつみがでることがある
- 歯がグラグラする

むし歯・歯周病から歯を守る生活習慣のポイント  
毎食後と寝る前に歯を磨く。

1回につき3分以上かけて丁寧にみがく。

#### 食生活

甘い食べ物や飲み物は控える。  
かみごたえのある物を積極的に食べる。  
間食は控える。  
栄養のバランスの整った食事をする。  
良く噛んで食べる。

#### 子どもの歯を守るために

食事は時間を決めて規則正しく。  
保護者による仕上げみがきを忘れずに。

#### 歯科健診を受けましょう

むし歯や歯周病は、痛みや出血など自覚症状が出る頃にはかなり悪化していることがあります。定期的なチェックして早期に治療しましょう。



健康な歯を保つために家族みんなで半年に一度は歯科医に通いましょう。

(保健師 辻 留美子)