

歯周病を予防しよう！

歯周病は、口の中の歯周病菌などが原因で、歯を支えている組織が徐々に破壊されていく疾患です。

初期の段階では自覚症状はほとんどありませんが、進行すると歯肉が腫れて出血し、歯を支える骨が溶け、最終的には歯を失ってしまいます。

また、糖尿病や動脈硬化を進行させるほか、早産・低体重児出産など、あらゆる疾患の引き金となっています。

日本では、35歳以上の約8割が歯周病といわれています。

～日ごろから歯周病予防を心がけましょう～

市民健康課 TEL.098-939-1212(内線2241)

《予防するためには》

1. 歯間清掃具を活用しよう

毎日歯磨きをしていても、歯と歯の間は磨き残しが多くなります。

そのままにしておくと歯周病や虫歯の原因になることもありますが、デンタルフロスや歯間ブラシを使用することで磨き残しを減らすことができます。

2. 定期的な歯科健診を

毎日の丁寧な歯磨きに加えて、歯科医院で定期的に歯石の除去や歯の清掃、歯科健診を受けるなど、お口の健康をチェックしましょう。

くがにんちゅ 今月の黄金人

いまいづみ きすけ
今泉 喜介さん

今月は、8年前に沖縄へ夫婦で移住された今泉喜介さん(80歳)を紹介します。

定年後からハーモニカを習い始め、現在は認定指導員として市立中央公民館や東桃原公民館で週2回(月・水)、ハーモニカサークル「ゆいま～の会」で講師を務めています。

市社会福祉協議会や介護施設からの演奏依頼もあり、地域や施設の方々との交流を深めながら、サークル仲間と一緒に高齢者福祉にも貢献しています。

「ハーモニカは、演奏する時の呼吸法が心肺機能を高め、演奏技術を磨くことで自信や元気の源になる。地域に馴染むきっかけにもなっている」と話してくれました。また、普段からラジオ体操を行い、1日6,000歩を目標に歩いているおかげで、最近では上り坂を歩くのも平気になってきたそうです。

「これからもハーモニカの魅力を伝えていきたい」と意欲的な今泉さん。『やってみせ、言って聞かせて、させてみて、誉めてやらねば人は動かじ』という姿勢でサークル活動に取り組んでいるのがとても印象的でした。

介護保険課 地域支援担当 TEL.098-939-1212(内線3142)



こちら沖縄市立郷土博物館

(文:学芸員 比嘉)



博物館



博物館では文化財普及活動の一環として市内各地の文化財めぐりを行っています。都市化が進んだ沖縄市ですが、遺跡や拝所をはじめ、井戸や石造物など様々な文化財が今でも残っています。

写真1の古謝の籠屋は風葬を行っていた頃、遺体をお墓まで運ぶ際に使用した「籠」と呼ばれる輿を納めていた建物です。また、写真2は琉球国第二尚氏王統の初代国王・尚円(しょうえん)の弟で第二代国王・尚宣威(しょうせんい)の墓と伝わるお墓です。

実際に文化財をめぐることで、地域に愛着が湧いたり、自分たちのルーツを知るきっかけになると考えています。あわせて歴史に対する興味や文化財保護の重要性を感じていただければ幸いです。

文化財めぐりは市の生涯学習出前講座で随時受付中です(条件あり)。また、来たる3月27日にも文化財めぐりを企画しています!ご興味のあるかたは、おしらせページ(P28)の講座情報をご確認のうえお申し込みください。

沖縄市立郷土博物館 TEL.098-932-6882



写真1 古謝の籠屋



写真2 尚宣威王の墓