

\* このページは、市民からの意見などを掲載しているページです。

美濃加茂健康ファミリー



第四十三話

あなたの歯は何本？

康子「ねえー、おじいちゃん、おばあちゃん。8020（ハチマル・ニイマル）運動って知ってる？」  
美男「さあー、わしは知らんなー。どういう運動や？」  
濃代「わたしは知つとるよ。80歳になつても20本以上自分の歯を残そうって運動やね。」  
康子「そうそう。大人の歯は親知らずを除くと全部で28本あつて、そのうち20本以上の歯が残つとると、ほとんどの食べ物を噛みくだいておいしく食べることができるらしいよ。それに自分の歯がたくさん残つと

る人ほど元氣なんやと。お  
じいちゃんの歯は何本残つ  
とるの？」

美男「わしは歯にはちよ  
つと自信があるぞ。若い頃  
に奥歯を二本抜いただけや  
でな。・ 26本あることにな  
るな。この分やと、80  
20運動を達成できそうや  
な。」

康子「本当やね。だから  
おじいちゃんは何でも食べ  
れて元氣なんやね。」

みなさんの歯は何本ありますか？

歯を失う原因は大きく分けると虫歯と歯周病（歯肉と歯を支えている骨の病気）です。

8020運動を達成するために次のことを心がけましょう。

甘い物の取り過ぎ、ダラダラ食は禁物です。

正しい歯みがき。自分にあったブラッシング方法は歯科医院、または健康課の歯科衛生士にご相談ください。

喫煙は歯周病に大きく影響しているといわれています。

自覚症状がなくても、定期的に歯科健診しましょう。

虫歯、歯周病の予防には大切なことです。

笑顏

病院のベッドの上で、私の視線は自分の右腕へと注がれています。注射針の跡が1カ所、2カ所、3カ所と増えていきます。注射針を刺す若い看護婦さんの「ごめんなさいね」の聲が、だんだん小さくなって悲しそうに聞こえました。

さすがに4カ所目になったとき、私はちよつと顔を歪めてしまいました。

それに気が付いたのか、4度目の「ごめんなさいね」と同時に、彼女の瞳にキラツと光るものが見えました。

私が、「大丈夫だよ、今度は左腕にやってみよう」と意識して明るく言うのと、もうこれ以上痛い思いはさせられませぬ。先輩と代わってもらいます。本当にごめんなさい。そう言つて彼女は病室を出て行きました。

間もなく、いつも見慣れたベテランの看護婦さんが、「やあ、ちよつと痛い目をしたね」と言いながらニコニコしてベッドに近づいてきました。そして、私の右腕を取り上げ、さつと点滴

の針を血管に入れ、次の瞬間には点滴が始まっていました。思わず「さすが」と私が言うのと、「あつたりまえよ、何年看護婦やってると思ってるんでー」とベテラン看護婦さん。二人で顔を見合わせて大笑いです。

「あの子は一年生だからうまくできなくて当たり前。叱つちやだめだよ。練習台にはいつでもなるよって、言つていてー」と私が言うのと、「わかった、わかった、それじゃーね」と手を振つてベテランの看護婦さんは部屋を出て行きました。

新米の看護婦さんは、点滴以外は本当にすばらしい看護婦さんです。

「新米さん、点滴ぐらいは数をこなせばすぐ上手になるよ。それよりも患者さんに対するやさしい心笑顔をずっと持ちつづけてほしい。それが患者さんはうれしいんだよ」

そう私が思っていたところへ、

「さん、気分どうですか？」と笑顔で新米看護婦さんがやって来ました。

最初からすべて上手にやれる子どもはいません。みんな一生懸命努力して、一つずつできるようになります。

そう、子どもたちは、人生の新米さんなのかもしれません。私たち人生のベテランである大人が、子どもたちの「笑顔」を絶やさないうつ子どもたちを育てていかなくては。

をしていきたいと思ひます。  
一度、電話にてご相談くださ  
い。

(健康課)

ひとひと  
言わせて

「広報みのかも放送」について

突然、このようなはがきを出してすみませんが、大変困ります。

この頃、近所で朝から草を燃やされます。乾いた草なら我慢しますが、取ったばかりの濡れた草を一日中燻り続けられます。

洗濯物は勿論のこと、少しでも、窓を開けていれば、煙が家の中へ入ってきて、翌日まで臭いが残ります。

度々、広報に苦情が載っています。効果がありません。せめて、草はよく乾かして燃やすようにと、広報みのかも放送で呼びかけていただけないででしょうか。

無理な事かと思いますが、よろしく願います。

(古井地区ご近所は仲良くしたいと思っている主婦より)

＊防災行政無線の通信項目は、

災害などの非常事態に関するものや人命救助などの緊急重要なもの、緊急に広く市民にお知らせする必要のある行政連絡に関するものなどと定められており、今回ご要望のあるような内容のものは放送することができません。

誠に申し訳ありませんが、今

誠に申し訳ありませんが、今後「広報みのかも」などで野外焼却の禁止をPRしてまいります。

（防災安全課）

## 母子手帳の交付時間について

母子手帳の交付は、なぜ受付時間が月曜日の午前10時から午前10時15分の15分間だけなのでしょううか……。

私自身も1人目の妊娠のときは仕事を早退、2人目の妊娠のときには、1人目もまだ小さく思い通りに時間を使えませんでした。。

せめて30分間は受付時間が欲しいと思います。どうにかなりませんか。

(太田町 Kさん)

貴重な御意見ありがとうございます。



いました。Kさんのおっしゃる  
とおり確かに受付時間は短いか  
と思います。しかし、市では妊  
娠中の過ごし方など、衛生講話  
を行う目的で母子手帳を集団交  
付形式にております。

したがいまして、集団で話を始めますので、受付時間が長いと、早く来所された人は30分近く待っていたことになると思います。

そこで、15分間という短時間で受け付けを行うことにより、待ち時間を短くして、妊娠中のみなさまの負担を軽くできたならという思いがありました。

しかし、みなさまにもいろいろな事情があると思います。どうしても母子手帳の受付時間に来所が無理なようでしたら、健康課としても柔軟に対応

あなたの身近な話題やうれしかったこと、腹がたったこと、「広報みのかも」を読んだ感想や、特集として取り上げてほしい内容など、気軽に電話やはがき、ファックスまたは電子メールでお寄せください。（広報紙上は匿名で掲載しますが、住所・氏名・電話番号は必ず、お知らせください）あなたの声をお待ちしています。

〒505-8606 美濃加茂市企画部総合政策課広報係  
でんわ 0574・25・2111（内線 239・241）  
FAX 0574・28・1290  
電子メール kouhou@city.minokamo.gifu.jp