

4月から
新しい協力隊3名が
仲間になりました

問 交流定住センター：0867-44-1031
交流定住推進課：0867-42-1179



4月から協力隊に委嘱された新メンバー（左から大森さん、寒川さん、篠原さん）

4月から、新しい地域おこし協力隊が3名、加わりました。寒川英（さむかわたけし）隊員、大森繁（おおもりしげる）隊員、篠原洋（しのはらひろし）隊員の3名です。

**若さを武器に
寒川隊員**

寒川隊員は東京都出身。大学在学中に真庭市と出会い、その豊かな自然に感銘を受け、大学卒業と同時に、協力隊になりました。これまで環境に関するボランティアにも積極的に参加してきており、協力隊としても農地活用、環境啓発の活動をしていきたいとのこと。若さに加えて、スポーツやアウトドアを

趣味とする行動派。約2カ月の研修期間を経て、担当地域が決定します。「まだまだ若輩者ですが、皆さまよろしくお願いいたします」と意気込みを語ってくれました。

**自転車と昆虫の博士
大森隊員**

大森隊員は岡山市出身。自らも中和に住みながら、中和を活動拠点に、蒜山を担当します。自転車とバイクのスペシャリストで、メテオダンスも行えるため、いま人気が高まっているサイクリングイベントや自転車道の整備などにも携わっていききたいとのこと。

さらに、昆虫博士としての顔も持っている大森隊員。「津黒いきものふれあいの里」で昆虫についての講義を行ってきた実績もあります。昆虫採集、釣り全般、生き物観察など、野外での楽しみを知り尽くしています。「よく分からない昆虫や生き物を見つけたら、声をかけてください。本当の名前やどんな生き物なのか分かったりす

るかもしれません」と笑顔で語ってくれました。

**里山保全、食と健康
篠原隊員**

篠原隊員は、名古屋出身。千葉県から家族3人で真庭市に越してきました。なんと、前職は陸上自衛隊という異色の経歴。ジョギングと筋トレが趣味というのは、さすが元自衛隊員です。昨年、真庭市で開催された「地方創生実践塾」に参加して、すっかり真庭の虜になったそうです。まだ担当地域は決まっていませんが、今後は里山保全、食と健康に取り組みしていく予定です。「協力隊として真庭の魅力をしっかりと伝えられるように、自らも全身で真庭を楽しもうと思います」と抱負を語ってくれました。

もし見かけられましたら、気軽に声をかけてあげてください。よろしくお願います。



文・甲田智之



健康のススメ

子どものむし歯を予防しよう!



お話：はら こども・ファミリー歯科 原 麻子さん 問 TEL0867-42-1086

大切なのは 歯みがきと食習慣



むし歯になりやすいのは 子ども？大人？

皆さんこんにちは。今回は「子どものむし歯予防」がテーマ。突然ですが、ここでクイズ！

Q「子ども」と「大人」では、どちらがむし歯になりやすいでしょうか？

A 正解は…「子ども」。

「子ども」の歯は、やわらかくて溶けやすく、とつてもデリケート。歯みがきがうまくできなかつたり、毎日、お菓子を食べたり、ジュースを飲んでいたりしていると、むし歯リスク（むし歯になる危険性）がぐーんと高まります。

反対に「大人」の歯は、成熟して硬い状態。そのため、むし歯になりにくいと言われるています。大人と子どもが同じように食べ、同じように歯みがきをしていても、子どもの方がむし歯になりやすいた

め注意が必要です。

「子ども」の歯の中でも最もむし歯になりやすいのは、『生えてきたばかりの歯』です。乳歯も永久歯も生えてきたばかりの歯はとても弱く、むし歯になりやすい状態。新しい歯が生えてきたら、むし歯からしっかりと守りましょう！

むし歯にならないために

むし歯にならないためにはどうしたら良いのでしょうか。むし歯予防で大切なのは、歯みがきと食習慣です。それでは、歯みがきのポイントを4つ紹介します。

- ①歯みがきは、朝、昼、晩、寝る前の「1日4回」がお勧め。1日3回が基本ですが、理想はやはり4回です。
- ②歯の汚れ（プラーク）を全てきれいに落としましょう。その日の汚れはその日のうちに落とすことが大切です。
- ③歯ブラシの大きさや毛の質

は、自分に合ったものを選びましょう。

④フッ素を取り入れましょう。フッ素入りの歯みがき粉は、歯を強くします。

歯の汚れは、歯と同じような色で分かりにくいです。ご家庭ではブラークテスター（歯垢を赤く染めるもの）を使うと子どもでも汚れが見え、歯みがきしやすいのでお勧めします。

お出かけの時もできるだけ

外出する時は、歯みがきができないこともありますよね。混雑した場所へのお出かけや乗り物での移動中には、お茶やお水でうがいをし、口の中の食べかすをなるべく取り除きましょう。ただし、1日1回は時間をかけてしっかりと歯みがきをし、汚れをキレイに取り除きましょう。

食習慣のポイント

食習慣のポイントを3つ紹介しましょう。

- ①歯を溶かす甘い飲み物を控えましょう。
- (ジュース、スポーツドリンク

ク、乳酸飲料、炭酸飲料など

運動する時や暑い時期、熱中症予防に上手に利用したいスポーツドリンクも、むし歯リスクを高めます。普段はお茶などを飲みましょう。

②歯を溶かすおやつに気をつけましょう。

(あめ、チョコ、ガムなど) 食べた後は、歯みがき・うがいをしましょう。

③飲み方、食べ方に気をつけましょう。おやつやジュースは時間を決め、ダラダラ食べたり飲んだりしない方が、歯が溶けにくくなりむし歯が予防できます。

早期発見が大切

子どものむし歯は進行が早く、ほとんど痛くならないのが特徴です。定期的に受診し、早期発見することが大切です。何よりむし歯にならないために何を気をつけたらいいのかわ、ぜひ歯医者さんにご相談ください。みんなでもむし歯にならない強い歯にしましょう！

