



# 健康のススメ



## 子どもをむし歯から守りましょう

お話：原歯科医院 副院長 原 麻子さん 問 TEL0867-42-1086

### 家族でむし歯予防！ 赤ちゃんを迎える前に

#### 赤ちゃんはむし歯菌ゼロ

産まれてきた赤ちゃんは、むし歯菌ゼロだと知っていますか？赤ちゃんは歯が生えてくると、周りの大人や兄弟たちからむし歯菌をもらい、主に1〜2歳ごろその菌が口に棲みつくとされています。むし歯菌をうつさないためにはスプーンやお箸、コップなど、赤ちゃんのものと分けるのが良いと言われています。しかし、ご家族が多いとなかなか大変というお声も…。

#### みんなで歯をキレイに

赤ちゃんをむし歯菌から守るためにはどうしたらよいでしょうか。赤ちゃんの周りにお父さん、お母さん、お兄ちゃん、お姉ちゃん、おじいちゃん、おばあちゃん家族みんなで歯をキレイにして、赤ちゃんにむし歯菌がうつらないようにしましょう。でき

れば、赤ちゃんが産まれてくる前に歯医者さんを受診し、歯のクリーニングや歯石取りをして、口の中のばい菌の数を減らしておきましょう。むし歯菌は目に見えないため、正しく歯みがきできているか、新しくむし歯ができていないかチェックしてもらおうといいですね。

#### 歯科健診を受けましょう

妊娠中はホルモンの影響などで口の中が変化しやすく、むし歯や歯周病などトラブルが起きやすい時期です。つわりの間は小さな歯ブラシを使い、気持ちが悪く落ちていたりする時に磨きましょう。食べ物や飲み物の好みに変化があり、隠れていたむし歯が進んでしまうこともあります。真庭市に住所のある妊婦さんは、無料で歯科健診を受けることができます。真庭市内・新庄村の歯科医院にお問い合わせください。

#### 妊娠中のお口の変化

妊娠すると歯ぐきが赤くはれる、血がにじみやすくなる、唾液がねばねばするなど口の中が変化することがあります。いずれも出産後しばらくすると治まってきますので、焦らずケアをしていきましょう。歯周病は早産や低出生体重児のリスクを高めるといって報告があるため、早めの治療やケアがおすすめです。

#### 子どもの歯を守ろう！

大人の歯と子どもの歯、どちらがむし歯菌に弱いか知っ

ていますか？答えは「子どもの歯」。大人と同じものを飲んだり食べたりしても、軟らかい乳歯や生えてきたばかりの歯はむし歯になっってしまう。特にジュースやスポーツドリンクをだらだら飲んでいると歯が溶けてむし歯リスクが高まってしまいます。体調や気候と相談し飲むように気をつけましょう。最近では、キシリトールという天然の甘味料を主体とするお菓子が増えてきました。キシリトールはむし歯菌の活動を弱める効果があるとされています。子どもだけでなく大人も上手に利用することで虫歯予防になりますね。

### 赤ちゃんのご自身のために 歯科健診を受診しましょう

- 対象者 真庭市に住所のある妊婦
  - 実施期限 平成29年2月28日(火)
  - 受診方法 歯科医院に予約を取り、受診してください。
  - 実施歯科医院 真庭市内と新庄村の歯科医院
  - 持参物 母子健康手帳・保険証・妊婦歯科健康診査受診票（受診票は母子健康手帳交付時にお渡しします。受診票をお持ちでない人は、医療機関に備え付けの受診票を使用してください。）
- ※料金は無料です。ただし、健診の結果、要治療と判断された場合、受診者が同意した上での歯科治療は自己負担になります。  
 ※4月1日以前に母子健康手帳の交付を受けた妊婦も対象となります。  
 ※体調の良い時期に早めに受診しましょう。治療については、歯科医師とご相談ください。

問 健康推進課 高坂 TEL7-42-1050 (FAX1388)

# ホタルの光 幻想的に飛び交う

## 北房地域でイベントや保護活動



北房地域の備中川で乱舞するホタル

# ぐるっと まにわ 真庭

まちの話題

6月、北房地域では備中川を中心に、幻想的なホタルの乱舞が訪れた人々を魅了しました。ホタルが生息できる環境を守ろうと、川沿いでは住民たちが車のライトを遮る黒い幕を川沿いに取り付けたり、遊歩道に街灯の代わりとなる常夜灯を設置しました。また、「ホタルの夕べ in 北房」と題した夜市や、子どもたちによる「ホタルの発表会」などが開かれ、大勢の人たちがホタルをテーマにした催しを楽しみました。



子どもたちによる  
ホタルの発表会



大勢の人でにぎわった  
ホタルの夕べ



常夜灯を設置する  
地域の人たち

6月12日、湯原温泉スポーツ公園で、湯の国ゆばらオープンベタンク大会が開かれ、全国各地から86チーム、258人の愛好者が参加しました。ベタンクは、金属製の球をビュットと呼ばれる木製の的をめがけて投げ、距離の近さを競うスポーツです。選手たちはチーム内で作戦を立てながら熱戦を展開。日ごろ鍛えた腕前を競うとともに、お互いの交流を深めながらプレーを楽しんでいました。

## 日ごろ鍛えた腕前競う 湯の国ゆばらオープンベタンク大会



熱戦を繰り広げる選手たち



「寄りそい橋」を渡る2家族の三世代夫婦

新しい橋の完成を祝う  
「寄りそい橋」の渡り初め開通式

老朽化に伴い架け替え工事を進めていた湯原温泉街に架かる吊り橋「寄りそい橋」が完成し、6月12日、渡り初め開通式が関係者約50人が出席して行われました。橋の長さは約50m、幅3.5m。式典では真庭市長や湯原観光協会長らによるテープカットが行われました。その後、「世代を超えて受け継がれる長寿の橋になるように」との願いを込め、地元の家々の三世代夫婦による渡り初め開通を祝いました。

### 5/28 交通事故ゼロを願って

交通安全を願って、中河内に設置されていた巨大怪獣が赤野地内に引っ越しました。川東と河内のボランティアグループ・有隣同行交通安全会が、長年地域を見守ってきた怪獣のお色直しをして設置しました。



### 6/4 気軽にニュースポーツ体験

手軽な競技を通して運動好きになってもらおうと、真庭スポーツ推進委員会が企画しているニュースポーツフェスティバルが開かれました。参加者はまにわ合戦やスナッグゴルフなどに挑戦していました。



### 6/4 演劇の臨場感を満喫

勝山文化往来館ひしおで、鳥取県で活動している「鳥の劇場」による演劇の公演が開かれました。会場を訪れた人たちは劇団員たちの演技や表情を間近で鑑賞し、臨場感あふれる演劇の世界を楽しんでいました。



### 6/5 プレー楽しみ、親睦を図る

真庭市長杯ソフトバレーボール大会が開かれ、市内外から43チーム、220人が参加しました。選手たちは、はつらつとしたプレーで競技をし、仲間同士で励まし合ったりして交流を深めました。



### 6/7 豊かな川を後世に

「蒜山の川と魚の会ネットワーク」が蒜山地域の玉田川で水質と生き物の調査をしました。メンバーは水質の検査キットを使ったり、水生昆虫や魚を捕まえて川がきれいに保たれているかを調べました。



風になびく草木染めの作品

6月12日、津黒いきものふれあいの里で、特定外来生物に指定されているオオキンケイギクを使った草木染め体験が行われました。参加者は蒜山東茅部の道路の法面に生えたオオキンケイギクの駆除作業に励んだ後、ふれあいの里に移動して草木染めをしました。茎と花を小さく切って煮出した汁の中に入れて染色。ハンカチやストールは黄色やオレンジに染まり、参加者は完成した作品をうれしそうに眺めていました。

外来種の花で作品作り  
草木染めで自然を守ろう！



「第九」の練習をする参加者

年末恒例の「エスパス第九演奏会」に初心者でも気軽に参加してもらうための第九練習会が、6月13日に久世エスパスセンターで開催されました。練習会には真庭市をはじめ、津山市や倉敷市からも参加者が訪れました。初回のこの日は、ベートーヴェン作曲の交響曲第九番「第九」の歴史や歌詞のドイツ語の発音を学んだほか、歌の練習に励みました。練習会は、合唱団の本練習が始まる9月まで6回開かれます。

高らかな歓喜の歌を  
みんなで歌おう！第九練習会

## 落合納涼花火大会



■日時 7月30日(土) 19:50～  
 ■場所 旧落合振興局前旭川敷  
 問 真庭商工会落合支所 TEL0867-52-3360



## 夏の夜空に咲き誇る大輪の花 あなたは誰と一緒に見上げますか…?

## ひるぜん花火大会

■日時 8月15日(月) 20:00～  
 ■場所 蒜山中福田地内  
 問 真庭商工会蒜山支所 TEL0867-66-3390

## 久世夏祭り2016 リバーサイドフェスティバル



■日時 8月14日(日) 16:00～  
 ■場所 久世河川公園  
 問 真庭商工会 TEL0867-42-4325

## 美甘夏まつり



■日時 7月23日(土) 19:00～  
 ■場所 美甘中心部  
 問 美甘振興局 TEL0867-56-2611

## 第55回はんざき祭り



■日時 8月8日(月) 17:30～  
 ■場所 湯原温泉街  
 問 湯原観光情報センター TEL0867-62-2526

## まにものスキッ!!

●編集後記

小学校の恩師の退職をクラスメイトと共に祝ってきました。高校卒業後から地元広島を離れている私にはほとんどの顔が前回の同窓会以来の15年ぶり。開会直後は少しごちなさもありましたが、飛び交う広島弁と当時のあだ名が長い年月を埋めてくれて温かい時間を過ごせました。 升本

北房にホテルの写真を撮りに行きました。ホテルはシャッターを数十秒～数分開けて撮影します。シャッターを開けているときに電話がかかってきて、話をしているうちに、気が付いたら数分経過していました。これが運よくいい感じに撮影できていたんです。30ページの写真、どうですか？ 横山

## ゆるキャラグランプリ 2016

7月22日(金) 10:00 投票スタート

今年も真庭市キャラクター「まにぞう」が、「ゆるキャラグランプリ2016」にエントリーしました。皆さんで投票して、まにぞうを応援してやってください。



LINEスタンプも  
できました

ゆるきゃらグランプリ公式サイトにアクセス

ゆるキャラグランプリ 2016

検索

※投票方法は、まだ発表されていないんだ。  
発表されたら真庭市ホームページや真庭いきいきテレビ(MIT)などでお知らせするね!



スマホからもOK



この広報紙は、環境にやさしい植物性インクを使用しています。



この印刷の一部は、水質保全に有効な水なし印刷方式を採用しています。

この広報紙は、再生紙を使用しています。