健康な歯で いつも歯ッピー！

◆ むし歯は「生活習慣病」だということを知っていますか？ ◆

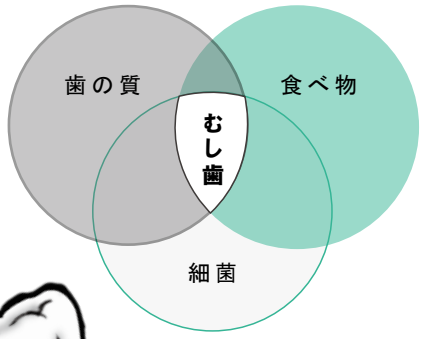
Q.もんだい 食事は１日に３食食べるより回数を増やし少しずつ小分けにして食べたほうがむし歯になりにくい… ○ ・ ×

A.こたえ ×

食事をするとむし歯菌が糖を取り込んで酸を産生するため、急に口の中が酸性になります。この状態が長く続くとむし歯になります。しかし、だ液の働きなどのおかげで徐々に中性へと戻り、再石灰化（歯の表面の修復）がおこります。その時に食べ物を食べてしまうと…せっかく中性に戻りつつある口の中は、再び酸性になります。

食事はだらだらと食べるのではなく、決められた時間に食べた方がよいでしょう。

◆ ６月は「むし歯予防月間」です。大人も子どもも、歯について考えてみましょう ◆



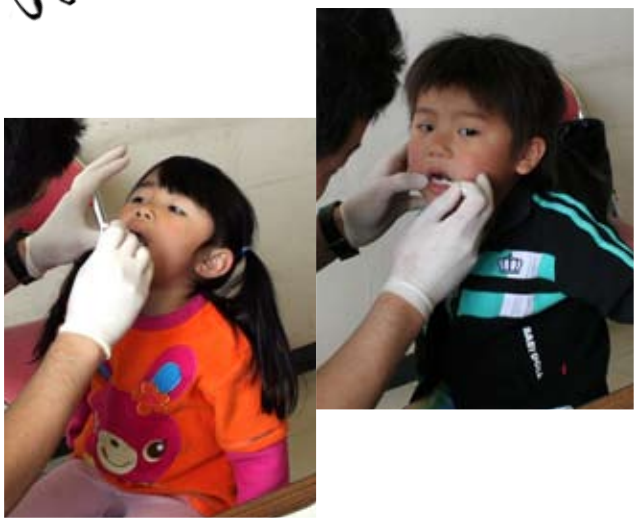
＜むし歯の原因＞

むし歯は3つの原因が重なると発生します。これらが重ならないように毎日生活の中でコントロールしましょう。

●細菌対策…細菌対策は、歯磨きです。歯と歯の間や奥歯のかみあわせ、歯と歯ぐきの境目などが汚れがのこりやすいところです。注意してみがきましょう。

●食べ物対策…甘いものを控え、食事の時間をきちんと決めてだらだらと食べることをしないようにしましょう。

●歯質対策…フッ素には、歯を丈夫にして、むし歯になりにくくする作用があります。フッ素を利用するには歯の表面に塗る方法や、フッ素入り歯磨き剤、フッ素洗口（フッ素入りうがい）の方法などがあります。塗布の希望などは歯科医に相談しましょう。



▲ ３歳児健診での歯科健診（左）とフッ素塗布（右）の様子。

▲ 歯みがき指導もありました。親子で楽しくおぼえて、むし歯ゼロを目指します。

◆ **歯ブラシ交換の目安**

歯ブラシの取り替えの時期は、歯ブラシの背のほうから見て、毛が外側にはみだしていたらもう寿命です。毛先がひらいた歯ブラシでブラッシングすると、歯肉を傷つける心配があり、歯垢をきれいに落とすことはできませんので、注意しましょう。

［問］保健センター☎ 63-1133

第7回　荒尾マジャク釣り大会

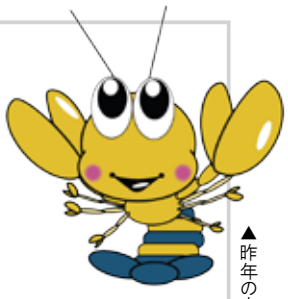
★開催日時

7月24日（土） **予備日7月25日（日）**

11:30 ～ 12:20 受付
12:30 ～開会式
13:00 ～ 16:00 マジャク釣り
[24日　干潮 14:05、25日　干潮 14:46]

※小雨決行（大雨の場合は中止。また、**釣り中でも雷が予想される場合は中止します**）
当日判断がつかない時は荒尾漁協（☎62-0023）へお問い合わせください。

【マジャク釣り一口メモ】　マジャクは穴ジャコの地方名で体長10㎝前後、シャコに似ているがヤドカリの仲間で、蒸す・揚げる・煮付けなど酒のつまみとしても喜ばれます。マジャクの釣り方は、潮が引いた干潟を鍬（くわ）で広さ1～2㎡、深さ5～10㎝程度掘り、マジャクの巣穴を出します。その巣穴に毛筆を差し込み、マジャクが嫌がって筆を押し上げながら巣穴の口に爪を出したところで爪先をつかんで釣り上げる、有明海の伝統漁法です。



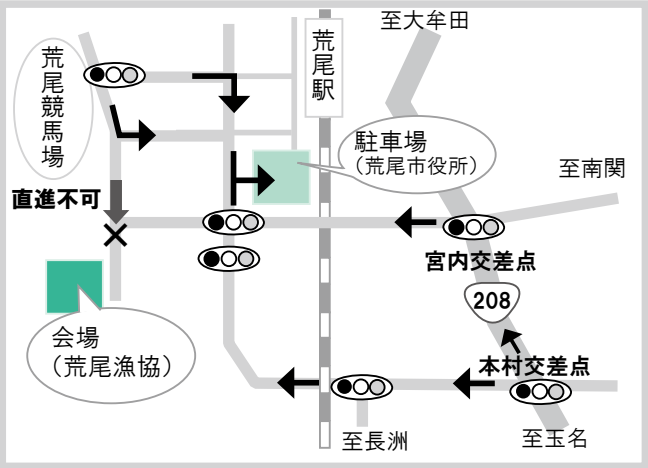
▲昨年の大会でデビューした「マジャッキー」。今年もくるよ！

◆集合場所　荒尾漁協
◆駐車場　荒尾市役所（会場まで徒歩約10分）
◆参加料　1人500円（当日徴収します）
ただし、小学生未満は無料。有料参加者には全員に参加賞を用意しています。
●参加資格　健康に自信のある人ならどなたでも。ただし、小学生以下は保護者同伴でお願いします。
●申込方法　下の参加申込書にを記入し、封書かはがき、またはFAXかメールで申し込んでください。市のホームページからも申し込みできます。
●申込期間　6月15日（火）～7月21日（水）

［主催・申・問］
荒尾マジャク釣り大会実行委員会事務局
農林水産課　☎63-1454　FAX62-3112
〒864-8686 荒尾市宮内出目390番地
市ホームページ　http://www.city.arao.lg.jp/
メールアドレス　kouti@city.arao.lg.jp

持ってくるもの

◆マジャク釣用の筆（一人3～5本程度。使い古しの書道用大筆でOK）
※筆を持っていない人には、当日受付で販売します（1本100円）。事前の申し込みが必要です。
◆鍬（くわ）
◆水筒、長靴、タオル、帽子、雨具
◆マジャクの入れ物（ザルなど）・水を汲み出す用具（ボールなど）
※腰掛用としてバケツなどを使うと便利です



マジャク釣り大会参加申込書

（お申し込みの際にはこの用紙に直接記入し、郵送またはFAXしてください）

記号	氏名（ふりがな）	年齢	性別	住　　所	電話番号
代表者			男・女		☎　　－　　－
			男・女		筆購入本数　本
			男・女		
			男・女		貸し出し鍬（有料）　本
			男・女		

※1. 傷害保険加入のため正確に記入してください。
2. 記号欄には小学生未満の人は〇を記入してください。
3. マジャク釣りの筆（1本100円）を購入される人は、本数を記入してください。
4. 貸し出し鍬、使用料（1本500円）をいただきます。※数に限りがあるため先着順