



健康百科

歯の健康と8020運動

ここに出てくる8020運動（はちまるにいまるうんど）という言葉は、わが国で展開されている歯の健康づくりのための運動のことで、「80歳になっても20本以上の歯を常に保持しよう」ということを目標としています。歯が抜けてしまうのは、虫歯と歯周病が主な疾患です。ほとんどの人が毎日歯を磨いています。多くの人は虫歯になったことがあり、歯周病の疑いがある人も約8割に上ります。これは歯磨きのやり方が悪く、きちんと磨けていないことを示しています。

虫歯と歯周病を防ぐために、歯に付く汚れである歯垢（しこう）をしっかりと取り除くことが必要です。そのためのポイントとしては、歯と歯茎の間に、毛先がしっかりと入るくらいので磨きます。磨く力が弱過ぎると歯垢がうまく取れません。

歯周病を防ぐためには、歯と歯茎の境目を意識して磨きます。歯と歯茎の境目は、歯垢がたまりやすく、歯周病が起こりやすい場所です。歯の内側も一本一本丁寧に

磨きます。最も磨き残しが多いのは歯と歯の間です。タフトブラシや歯間ブラシも使ってみましょう。

どんなに丁寧に歯を磨いても、本当に磨けているかどうかは自分では分かりません。そこで重要になるのが歯科での定期検査です。歯科での定期検査では、虫歯の検査、歯周病の検査、歯石の除去などが行われます。積極的に受診してください。

歯垢が硬くなったのが歯石で、歯磨きでは除去できないため歯科で取り除く必要があります。

虫歯は1年に1〜2回、歯周病は約3カ月置きに定期検査を受けるといいといわれています。



大雨・洪水に備える

万一に備えよう わが家の防災

地球温暖化による海面の温度上昇は日本にさまざまな気候変動を起こしています。その中でも顕著なのが豪雨による被害の発生です。

気象情報の精度が上がって、治水事業も行われている結果、以前のように数千人もの被災者が出るような洪水被害は出ていませんが、単位時間の降水量は明らかに増加傾向にあり、毎年のように「過去最大の降水量」が各地で観測されています。

これまで、多くの自治体で下水の排水能力は1時間50mmの雨に耐えられるように設計されてきましたが、近年では1時間100mmを超える雨が全国で多発するようになりました。当然ながら設定された排水能力を超える雨が降り続けられ、水はあふれて地域は浸水状態になってしまっています。また、集中豪雨の発生に



より河川などの堤防が決壊、その流入により甚大な被害が発生することを「外水氾濫」といいますが、2015年9月10日、茨城県の鬼怒川流域で大規模な「外水氾濫」による洪水被害が発生しました。

翌日テレビクルーと共に現場に入りましたが、常総市の決壊現場近くはさながら、津波が発生したかのような惨状が広がっていました。堤防から流れ込んだ土砂混じりの水の威力はすさまじく、家を根こそぎ倒し、道路を破壊するほどでした。防災無線の情報が各戸に届いていなかったため、多くの人が浸水地域に取り残されてしまいました。

河川の流域ではこのような被害が常に発生する可能性があります。気象情報だけでなく、国土交通省の「川の防災情報」などウェブサイトにアクセスし、上流の降雨情報も入手しておけば、より早期の避難行動につながります。

大きな河川の周辺では自分の住む地域に雨が降っていないとしても、洪水被害が発生してしまうということも知っておきましょう。

国土交通省【川の防災情報】
: <http://www.river.go.jp/>