

# めざせー！ハッピー♡健康ライフ

## 唾液腺マッサージで口の中に潤いを

くわしくは 健康課 ☎(21)2756



年を重ねるごとに唾液が出にくくなり、食べ物が飲み込みにくくなったと感じている方はいませんか。実は、唾液が出にくくなるのは、加齢だけが原因ではないのです。ストレスややらかいものを好むといった生活習慣の変化によっても唾液は出にくくなります。

### 唾液の力

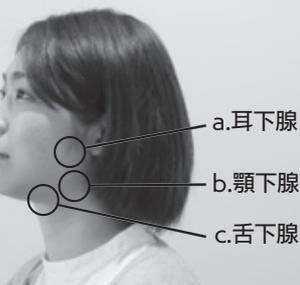
唾液は1日に1・5リットル分泌されるといわれて

います。唾液によって常に口の中を潤すことで、外から入ってくる悪い菌を防いでくれると同時に、食べかすを洗い流し、歯の表面を強くします。さらに、唾液は消化を促し、口の乾燥を守ることで口臭の予防もしてくれます。また、30〜64歳の約8割に見られるという歯周病、風邪などの感染症の予防にも優れていることが分かっています。

このため、普段から自力で唾液を出すような生活を送ることが大切です。食べ物をよくかんだり、おしゃべりをしたり、口の周りの筋肉を動かすと唾液が出てきます。また、唾液を分泌する器官として、唾液腺と呼ばれる場所が3カ所あります。この部分のマッサージを行うことで、唾液が良く出るように働きかけることが出来ます。気軽にできますので、積極的に実施しましょう(図1参照)。

図1：唾液腺マッサージ

健康課  
田所美保 保健師



#### a. 耳下腺

両耳の横を、親指以外の4本の指で後方から前方に向かって円を描くようになります。



#### b. 顎下腺

耳の下から顎の柔らかいところを5カ所位に分けて親指で押します。



#### c. 舌下腺

両手の親指で、顎の下を突き上げるように押します。



### 予防や早期発見のために は歯科健診が有効です

歯と口の健康を守るためには、むし歯や歯周病の予防と早期発見・早期治療が大切です。予防と早期発見のためには、①よくかんで食べる ②食べたら歯を磨く ③口の症状が無くても、歯科健診を受けるといことがポイントです。また、歯と口の健康をあなたと一緒に守ってくれるかかりつけの歯科医をもつことが大切です。

### 歯科健診(無料)を受けましょう

市は口の健康チェックと歯周病の予防・早期発見の

ために、市内の歯科医院で受診する歯科健診を実施しています。かかりつけ、または身近な歯科医院で自身の都合に合わせて受診できます。健康管理の一つとして、ぜひご利用ください。

対象：19歳以上の日光市民

(治療中の方は対象外)

料金：無料(自己負担0円)

※検査の結果、治療が必要となった場合は保険

診療(有料)となります

健診内容：むし歯・歯肉の

状況、口腔清掃状態、義

歯の状態などの確認。健

診結果の判定・指導

実施場所：市内の歯科医院

受診期間：6月1日〜令和

2年3月31日

申込み方法：図2参照

図2：歯科健診を受けるには

#### 1. 申し込み

健康課に電話  
☎21-2756

医療機関で歯科健診を受けたいのですが…



#### 2. 受診票がご自宅に届きます



#### 3. 予約

歯科医院に電話

日光市の歯科健診の予約をお願いします。



#### 4. 受診

歯科医院を受診



# ダムを生かしたこんな取り組み！ 皆さんはご存じですか？



くわしくは 地域振興課 地域振興係 ☎(21)5147

市には、鬼怒川上流にある五十里、川俣、川治、湯西川の4つのダムをはじめ、多くのダムがあります。

ダムは、水資源の確保や発電といった本来の役割に加え、防災や周辺地域の活性化といった効果も併せ持つ貴重な地域資源です。

今回は、ダムを生かしたさまざまな取り組みをご紹介します。

## ★水陸両用バスでダム湖探検ツアー (湯西川ダックツアー)



水陸両用バスが水路に進入する瞬間

ダムの施設見学とダム湖をクルージングするツアーです。湯西川ダムコースと川治ダムコースがあり、どちらも見どころ満載です。春の新緑から秋の紅葉まで、四季折々の眺望を湖面から楽しめます。陸路から水路にバスが進入するときのワクワク感とは格別です。

問合せ先：湯西川ダックツアー  
☎(78)0345

## ★鬼怒川上流4ダム見学会

7月28日(日)に4ダム見学会を開催します。普段見ることのできない川俣、川治、湯西川ダムの内部を見学できる1日限りのイベントです

(五十里ダムは工事中のため外から見学)。貴重な体験を試してみませんか。

問合せ先：国土交通省鬼怒川ダム統合管理事務所  
☎028(661)1341

この他、市内の小学生と下流域の小学生と一緒にダム見学や魚のつかみ取りを行う「上下流交流会」をはじめ、多くの事業を実施しています。



『上下流交流会』魚のつかみ取り

皆さん、これを機会に、ぜひダムに足を運んで、ダムの魅力を体感してみませんか？注目のダムカードも配布しています！



## 「日光の社寺」世界遺産登録二十周年記念「アフターDC企画」

# 日光夏の新そばまつり

日光の初夏の風物詩、「日光夏そば」。日光手打ちそばの会が、日本一早い新そばまつりを開催します。爽やかな夏の新そばを、どこよりも早く味わえるイベントです。

- ◆ 開催日：6月29日(土)・30日(日)
- ◆ 時間：午前10時～午後3時
- ◆ 会場：日光だいや川公園  
インフォメーションエリア
- ◆ 問合せ先：日光手打ちそばの会事務局(観光課内)  
☎(21)5170

### 夏そばとは？

夏そばは、4月中旬に播種し、6月下旬に収穫を迎えます。そばの実が完全に熟成する前に収穫するため、緑色が強く、香りも良い清涼感のあるそばです。



「本物の出会い 栃木」  
アフターデザインキャンペーン  
2019 4/1・6/30