

# 町制施行40周年記念 住民総参加型スポーツイベント 平成27年5月27日(水)

## チャレンジデー 2015 in大治 参加者を募集しています

チャレンジデーとは、人口規模がほぼ同じ自治体同士が平成27年5月27日(水)の午前0時から午後9時の間に、15分以上続けて運動やスポーツに参加した「住民の参加率(%)」を競う住民総参加型のスポーツイベントです。住民の皆さんの協力がぜひとも必要ですので、チャレンジデー当日に、体を動かす運動をして、参加人数を報告していただける方、団体・企業を募集します。詳しくは、町ホームページをご覧ください。

### 【運動の例】

- ・ラジオ体操、ストレッチ
- ・活動場所、会社周辺のゴミ拾い、清掃活動
- ・車通勤者のノーカーデー
- ・お昼休みのウォーキング など

運動すると意識して体を動かせば、スポーツでなくても、OKです！

休み時間、始業前など気分転換に15分以上の運動・スポーツをしてください。



**報告方法** チャレンジデー当日の午後9時までに電話、または参加報告用紙をファクス、メール、持参のいずれかで提出してください。

※参加報告用紙は町ホームページからダウンロードできます。

**報告先** 役場 企画課 内線163 [FAX] 052(443)4468 [MAIL] kikakuka@town.oharu.lg.jp

### 歯の健康講座

海部歯科医師会

#### 「親知らずの話」

親知らずは、上あごと下あごに2本ずつ合計4本あります。しかし、4本がきちんと生えてくることはまれで、歯ぐきやあごの骨に埋もれたまま生えてこなかったり、最初からない場合があります。これは親知らずが退化する傾向にあり、将来私たちの体から消えていく運命にあるからだと言われています。

親知らずが生えてくるのは18歳から24歳ごろです。名前の由来については、昔ならそろそろ親と死別する時期に生えてくるから、あるいは、親が歯の生え始めを知ることがないからなどいろいろな説があります。正式には智歯または第三大臼歯と呼ばれています。

親知らずが生えてきても何も悪さをしなければ問題ないのですが、他の歯が既に生えそろっているところに生えようとするため、きちんと生えるためのスペースが不足していることが多く、歯が横に向いたり傾いたり、手前の歯を押し下りして周りの歯や歯ぐきに負担をかけてしまいます。また、親知らずは一番奥に生えてくるため、汚れがたまりやすくむし歯や歯周病になりやすいです。しかも、そのときに手前の奥歯を道連れにすることが多く、とてもやっかいです。

親知らずがきちんと生えてない場合は、抜いてしまいうケースがほとんどです。これは治療するにも歯が奥にあり過ぎたり、向きがおかしかったりして的確なメンテナンスができないと判断されるためです。親知らずが生えている方は、磨きにくい場所なのでまずはなるべく汚れを残さないように歯磨きをしてください。