

柳井警察署だより

梅雨時期の交通事故を防止しよう

雨の日が多い梅雨時期は、路面が濡れて滑りやすくなるほか、見通しや視界が悪くなるなど悪条件が重なるため、普段以上に慎重な運転が必要となります。

特に急発進、急ハンドル、急ブレーキなどの運転操作を行うと、車を制御できない横滑りが発生し、交通事故の原因となるので注意が必要です。

また、濡れた路面は止まりにくく、乾いた路面に比べて制動距離が長くなりますので、いつも以上に速度を落とし、車間距離を十分とって走行しましょう。

歩行者の側を通る時は、速度を落として泥や水をはねないように心掛けるなど、時間と心にゆとりを持って安全運転に努めましょう。



☎周防大島幹部交番 ☎0820 (72) 0110
柳井警察署 ☎0820 (23) 0110

元気ですか？

こころは 保健師です

歯と口の健康を保ち、いきいきとした生活を送りましょう

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」でした。皆さんは歯と口の健康に関して普段から意識していることはありますか。

歯と口の健康を保つためには、①口の中を清潔に保つための歯磨きや義歯の手入れ、舌の清掃などのケア、②口の機能を回復させ、維持・向上するために「タ」や舌の運動、唾液腺マッサージなどのケア、③定期的な歯科健診を行うことが大切です。

口腔機能が日常生活に欠かすことのできない、食べる、話す、呼吸するなどに関わる重要な役割を果たしており、歯と口の健康は全身の健康に影響しています。そのため、「畑仕事を続けたい」「趣味の活動を楽しみたい」など目標とする生活を送るためにも歯と口の健康を保つことが必要となります。

口腔機能は日常生活に欠かすことのできない、食べる、話す、呼吸するなどに関わる重要な役割を果たしており、歯と口の健康は全身の健康に影響しています。そのため、「畑仕事を続けたい」「趣味の活動を楽しみたい」など目標とする生活を送るためにも歯と口の健康を保つことが必要となります。

歯と口の健康を保つためには、①口の中を清潔に保つための歯磨きや義歯の手入れ、舌の清掃などのケア、②口の機能を回復させ、維持・向上するために「タ」や舌の運動、唾液腺マッサージなどのケア、③定期的な歯科健診を行うことが大切です。

歯と口の健康を保つためには、①口の中を清潔に保つための歯磨きや義歯の手入れ、舌の清掃などのケア、②口の機能を回復させ、維持・向上するために「タ」や舌の運動、唾液腺マッサージなどのケア、③定期的な歯科健診を行うことが大切です。

周防大島町保健師

坂岡 礼絵

■問い合わせ

介護保険課 地域包括支援センター
☎0820 (73) 5506

「タ」：舌を上あごにくっつけてから発音しましょう。

「カ」：のどの奥に力を入れ、一瞬呼吸を止めて発音しましょう。

「ラ」：舌を丸めて上あごにくっつけて発音しましょう。

「タ」：舌を上あごにくっつけて発音しましょう。

「ラ」：舌を上あごにくっつけて発音しましょう。

「タ」：舌を上あごにくっつけて発音しましょう。

「ラ」：舌を上あごにくっつけて発音しましょう。

「タ」：舌を上あごにくっつけて発音しましょう。

「ラ」：舌を上あごにくっつけて発音しましょう。

「タ」：舌を上あごにくっつけて発音しましょう。

「ラ」：舌を上あごにくっつけて発音しましょう。

「タ」：舌を上あごにくっつけて発音しましょう。

「ラ」：舌を上あごにくっつけて発音しましょう。