

しつちよる？ やつちよる？ 健康づくり！

「ちよび塩」でおいしく運動・活動で元気に！ No. 112

岡健康増進課 健康づくり班 ☎73・5504

歯周病を予防しましょう！

私たちは、新型コロナウイルス感染症の予防のため、毎日マスクをするようになりました。マスクを着用することでついつい油断して、歯や歯ぐきのケアがおろそかになっていませんか？

40歳以上の5人に4人が罹患しているといわれる歯周病は、歯周病菌が増えて起こる病気です。私たちの歯にこびりつく歯垢（プラーク）には、わずか1mg中に10億もの細菌がすみついていておられます。歯垢をそのままにしておくと、歯周病菌が増え続け、炎症を起こして、歯を支える組織を破壊していきます。歯周病は初期段階ではあまり自覚症状がないため、知らず知らずのうちに症状が進行していることがあります。歯を失う大きな原因の一つとなつていきます。また歯周病は、糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞、認知症といったさまざまな病気に影響しています。

歯周病を予防するには、細菌の塊である歯垢を減らすことが重要で、食後に丁寧に歯磨きをすることが大事です。歯の噛み合わせの面だけでなく、

歯と歯ぐきの境目や、歯と歯の間を意識して磨きましょう。また歯間部清掃用具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）も上手に活用するといいでしょう。



歯医者さんには自覚症状がないと、なかなか足が向かないものですが、自分の口の中がどんな状態か、これからどんなケアをしていくといいのかを知っておくことは大事です。町では7月から40歳以上の方を対象に「歯周疾患検診」を実施しますので、ぜひ受診して、これからの健康に役立ててください。

【ちよび塩クイズ】

熱中症予防の塩タブレットは一粒あたり平均何gの塩分が含まれているでしょうか？（答えは11ページに掲載）

周防大島の文化財④9 岩屋権現（安下庄）

《周防大島町文化財保護審議会委員 光田伸幸》

岩屋権現は高山の中腹、大字東安下庄にある。高山頂へ向かう県道沿いに駐車場があり、そこから鳥居をくぐり400メートルほど歩くと大きな杉の木に囲まれた岩窟が目に入る。そこが岩屋権現である。往時、帶石山普門寺は天台宗で、この場所に守護神として山王権現を祀ったのが始まりという。その後普門寺が真言宗となり虚空蔵菩薩を祀った。天保13年（1842）に成立した『防長風土注進案』には、帶石山普門寺の項に「奥之院嶽ノ窟本尊 虚空蔵 木佛立像長ケ一尺八寸」とある。天保15年（1844）、山王権現は長尾八幡宮に合祀された。現在の主神は国常立命である。明治34年（1901）通夜堂が東安下庄の塩宇地区に建てられている。岩窟の正面の石段から下っていくと通夜堂にたどり着くが、現在は通行が困難である。岩窟で火をおこし、この火で餅を焼いて食べると、その年は無病息災といわれ、正月三日には老若男女で賑わい無病息災を祈る。この火の管理は塩宇地区の人々が行っている。近年は岩屋のほか、帶石（千手観音）、立岩（馬頭観音）、巖門（十一面観音）とあわせて四ヶ所巡る「しあわせ祈岩」（四岩合わせ奇岩）の参詣者も増えている。



▲高山中腹にある岩屋権現