



運転免許更新時講習

「優良運転者」の方の講習方法が変わりました

5月1日から運転免許を更新される方で、講習区分が「優良」となっている方の講習方法が変更になりました。身近な交通事故の発生実態や特徴、法律の改正内容等をより深くご理解いただくために、これまでのビデオ視聴主体の講習から講師による講習形式主体の講習へと変更になりました。

◆柳井署館内での優良講習実施日

講習実施場所	講習実施曜日	講習開始時間
大島幹部交番	第2・第4水曜日	午前10時30分・11時30分
柳井警察署	毎週金曜日	午前9時45分・10時30分・11時15分
	毎週火曜日	午後1時・1時45分・2時30分
平生幹部交番	毎週木曜日	午前10時・11時

※講習時間は今までと変わりなく30分間です。

◆問い合わせ

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

しつちよる？ やつちよる？ 健康づくり！
 ↳「ちよび塩」でおいしく元気に！↳ 14

味わって食べていますか？
 ↳歯と口の健康が味覚を高める↳

「ちよび塩」を実践するためには、素材のうまみを感じたり、うす味でも「おいしい！」と味わえる「味覚」が重要です。しかし、一般的に50歳を過ぎた頃から味覚は衰えるといわれています。また、「食べ物の味がわからない」という味覚障害の人も増えています。

●味覚に重要な「だ液」

味覚とは、「食事で感じる味」のことで、甘味、酸味、塩味、苦味、うま味の5種類があります。味を感じるのには主に舌ですが、舌はだ液の中に溶け込んだ食べ物の味成分を感じて脳に伝えます。すなわち、だ液がなければ味を感じることができないのです。

●しっかりとだ液を出すための工夫

だ液は加齢により分泌される量や重要な成分が減ってしまいます。また、ストレスや更年期障害など体調によっても減少します。だ液をたくさん出すために、次のことを心がけましょう。

- ① ゆっくりよく噛む
- ② ある程度かみごたえのある硬さや大きさの食事をする

- ③ レモンや酢などの酸味で口の中を刺激する
- ④ 納豆やオクラなど粘りのある食材の保湿効果を活用する
- ⑤ 耳や顎の下のだ液腺をマッサージする
- ⑥ むし歯や歯周病を改善・予防する

●歯や口の中を確認しよう

味わって食事を楽しむためには、毎日の歯と歯茎のブラッシングとあわせて、口の中を観察する習慣をつけましょう。気になる場合は早めに受診することはもちろんですが、普段から定期的に歯の健診や歯石除去などを受け、いつまでもおいしく食べられる健康な歯を保ちましょう。



(むしぼ)
 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。期間中は、山口県歯科医師会に所属している歯科医院で無料の歯科健康診断が行われます。(日曜日は除く) 事前に電話で申し込み、歯と口の健康管理に役立てましょう。

●ちよび塩クイズ

だ液は1日どのくらいででるでしょう。

- ① 5～15ml ② 50～150ml
- ③ 500～1500ml

(答えは17ページに掲載)

◆問い合わせ 健康増進課
 ☎0820 (77) 5504