

目指せ!

健康長寿日本一 その六

食

心

体

食・心・体の3つのキーワードから、安曇野市が目指す「健康長寿日本一」のヒントを探ります。

# 11月8日は「いい歯の日」 健口で、心も体も歯ツピーに♪



## 耳下腺への刺激

指4本で耳たぶの前の頬を後ろから前へ円を描くように回しながらマッサージ。



実演 芝原 美穂 歯科衛生士



## 顎下腺への刺激

あごの骨の内側の柔らかい部分を①～⑤の順で押す。



## 舌下腺への刺激

親指であごの下から舌の下を押し上げるようにぐーっと押す。

## 健

健康な口でおいしく食べ、楽しく会話することは、各世代に共通する元気の源です。人知れず口の中で大活躍している「唾液」の作用を紹介します。

●その1「潤滑作用」 歯ぐきや舌などの粘膜を保護し、傷つかないようにしています。

●その2「消化作用」 食物に含まれるデンプンを糖に変え、体に吸収しやすくします。

●その3「抗菌作用」 抗菌作用を持つ成分が口の中の細菌増殖を抑えます。

●その4「自浄作用」 食べかすを洗い流して口に残らないようにします。

●その5「緩衝作用」 pH(ピーエイチ)を正常に保って歯が溶けるのを防いでいます。

唾液の分泌を促すには、舌をたくさん動かすことや、よく噛んで食べることが効果的。それでも唾液が出てこない時は唾液腺マッサージ(上写真参照)を試みましょう。やさしい力で行ってください。(関連情報「いい歯の日無料歯科健診」28ページ)

## 編集後記

◆全国の広報紙が無料で閲覧できるアプリ「マチイロ」。広報あづみのも閲覧でき、5月号と9月号はフェイスブックで全国に紹介されました。ぜひ一度ご覧ください。

◆ホップの収穫を取材。たわわに実ったホップは爽やかな香りを漂わせていました。今度はおいしい地ビールの取材ができればいいと思います。

◆秋晴れが気持ちいいなあ〜と思っていた矢先、朝晩の冷え込みが急に激しくなりびっくりです。この寒暖差が良いとされる美味しいうらみごに出会えるのが楽しみです。

◆おいしい秋の味覚を楽しむのも、お口の健康が第一。↑を参考にしっかり噛んで、たくさん味わいたいと思います。

## 本庁舎夜間・休日開庁日

時間延長窓口11月7日(火)・21日(火)  
(午後5時15分から8時まで)

休日開庁日11月26日(日)  
(午前8時30分から正午まで)

※転出入・転居等一部業務のみ取り扱い  
ます。事前に問い合わせください。

## 広報 あづみの

発行日 平成29年10月18日

編集・発行 長野県安曇野市役所政策部

秘書広報課秘書広報担当

TEL 0263・71・2000 FAX 0263・71・5000

URL <http://www.city.azumino.nagano.jp>

E-mail [info@city.azumino.nagano.jp](mailto:info@city.azumino.nagano.jp)

印刷 (有)安曇印刷

印刷経費1部23円

次回発行…お知らせ版 11月1日(水)

古紙配合率 80%  
再生紙を使用しています。



人口と世帯 2017.10.1 現在 ( ) 内は対前月比

人口 98,090人 (+11) 男 47,612人 (+14) 女 50,478人 (-3)

世帯 39,233世帯 (+26) ※住民基本台帳に基づく人口および世帯数

本庁舎	〒399-8281	長野県安曇野市豊科6000番地
穂高支所	〒399-8303	長野県安曇野市穂高6658番地
三郷支所	〒399-8101	長野県安曇野市三郷明盛4810番地1
堀金支所	〒399-8211	長野県安曇野市堀金烏川2750番地1
明科支所	〒399-7102	長野県安曇野市明科中川手6824番地1

TEL 0263-71-2000

FAX 0263-71-5000

各支所への電話は本庁舎から転送します

FAX 0263-82-6622

FAX 0263-77-6060

FAX 0263-72-4900

FAX 0263-62-4747