



歯科衛生士だより

『ひみこのはがい〜ぜ』

現代の豊かな食生活の背景には、糖分の多い加工食品の普及、加工調理法の進歩などで、現代人のかむ回数大幅に減ったと言われています。はるか昔、邪馬台国の卑弥呼（ひみこ）の時代には、一回の食事でも回数平均三九九〇回で、時間を五〇分もかけていたと言われていました。それに比べ現代人のかむ回数は六二〇回、時間もたったの一分しかかけていません。卑弥呼の時代の人たちは、よい歯や歯ぐきをしていたと考えられており、『ひみこのはがい〜ぜ』（卑弥呼の歯がよいぜ）という標語で表されるように『かむこと』には八つの効用があると言われています。

ひ：肥満を予防する。満腹感が得られ、早食いや食べ過ぎを防ぎます。

み：味覚が発達します。食べ物の味がよくわかるようになります。

こ：言葉が正しく発音できるようになります。あごの筋肉が鍛えられ、かみ合わせもよくなります。

の：脳の働きを良くします。脳の血液循環を良くし、学習能力を高めます。

は：歯の予防をします。かむほどに分泌される唾液は、むし歯を予防します。

が：ガンを予防します。だ液には発ガン性物質の働きを抑える力があるとされています。身体の抵抗力がよくなります。

い：胃腸の働きを良くする。消化・吸収を良くします。

ぜ：全力投球ができる。集中力がアップします。

現代の食生活や忙しい生活の中で、なかなかゆつくり食事をすることも難しいことと思います。できるところから、食事の内容を振り返ってみたり、ゆつくり食事をする時間を作ったりして、『かむこと』を見直してみませんか？



障害者用駐車場を設置しました

庁舎周辺駐車場整備に伴い、役場正面玄関前に鹿児島県障害者用駐車場利用証制度における駐車スペースを新たに設置しました。

鹿児島県身障者用駐車場利用証制度とは？ (パーキングパーミット制度)

この制度は、公共施設や店舗などさまざまな施設に設置されている身障者用駐車場を適正にご利用いただくため、障害のある方や高齢の方、妊産婦の方など歩行が困難と認められる方に対して、県内共通の『障害者用駐車場利用証』を交付することで、本当に必要な人のための駐車スペースの確保を図る制度です。

利用証は、ハートピアかごしま及び大隅地域振興局において、交付を行っております。

また、利用証をお持ちでない方々につきましては、当制度の趣旨をご理解の上、身障者用駐車場に駐車されないよう御協力をお願いします。

なお、交付対象者・申請方法・申請窓口等につきましては、下記までお問い合わせ下さい。



【お問い合わせ先】 大崎町役場 保健福祉課 障害者福祉係 Tel 099 - 476 - 1111 (内線 141・142)