

保健師からの

ちょっといいはなし!

皆野町の保健師になって
1年が経ちました。
あっという間の1年でした。
今年度もよろしく
おねがいます!



だ液のパワー

だ液は十分に出ていますか。私たちの口の中は常にだ液で潤っています。だ液の大半は水分ですが、水分のほかに実にさまざまな成分が含まれていて、それらの成分が私たちの健康にとって大切な役割を果たしています。だ液はだ液腺と呼ばれるところで作られ、

また、年をとるとだ液腺の分泌機能も衰えていくため、一般に高齢者は口腔内が乾燥しやすくなります。女性は、閉経に伴い、ホルモンなどの関係で口腔内乾燥が起こったり、薬によってはだ液の分泌を抑制する作用を持っているものもあります。食事のときはよく噛んで食べるとだ液が出やすくなります。また、だ

だ液は、脱水状態になった時や緊張した時、不安や怒りやストレスを感じた時などに減少します。

だ液が出にくくなると、これらの作用が十分に働かなくなり、上手に話ができなくなったり、口の中がネバネバしたり、口臭の原因にもなります。

- ① 食べ物のかたまりを作り飲み込みやすくする
- ② 消化酵素が消化作用を助ける
- ③ 口腔粘膜の保護
- ④ 歯や粘膜の汚れを洗い流す
- ⑤ 殺菌、抗菌作用
- ⑥ 虫歯予防

だ液の主な働き

1日に約15〜2リットルも出ています。

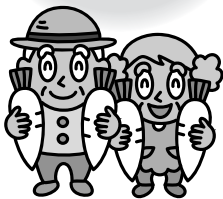
<だ液腺マッサージ>

- ・**顎下腺**…耳の下から顎の下あたりを指先で押すようにします。
5回程度繰り返してください。
- ・**耳下腺**…人差し指から小指までの4本の指を頬に当てて、上の奥歯のあたりを回すようにマッサージします。
10回程度繰り返してください。
- ・**舌下腺**…顎の下を親指で押すようにマッサージします。
5回程度繰り返してください。

液腺マッサージも効果的です。お口の健康が体の健康を守る一つの方法です。ぜひ今日から試してみてください。

ご利用ください!

町の 農林補助制度



※町内に住所があり、町税の滞納がないことが条件です。また、補助額の千円未満は切り捨てです。

問合せ 産業観光課農林振興担当
☎62-1230 内線141

①伐根・整地

対象 個人または共同で500㎡以上の遊休農地を整備し3年以上耕作するかた。
補助額 経費の2分の1、最高限度額5万円

②苗木購入

対象 20本以上の苗木を個人または共同で購入したかた。
補助額 購入経費の2分の1、最高限度額10万円

③家畜ふん肥料購入

対象 家畜ふん肥料を500kg以上自己用として個人で購入したかた
補助額 購入費の3分の1、最高限度額3万円で、年度内1回限り

④有害鳥獣対策

対象 200㎡以上の農地に鳥獣害対策柵のための柵などを個人または共同で設置したかた。
補助額 資材経費の2分の1、最高限度額5万円

⑤農業用パイプハウス設置

対象 50㎡以上の農業用パイプハウスを個人または共同で設置したかた。
補助額 資材経費の2分の1、最高限度額5万円

●申請に必要なもの

領収書・印鑑・振込先口座番号。
※上記のほか、①は農作物栽培計画書、④は設置写真が必要です。