



コミュニティシンボルマーク

みなみ

▶ みんなで ◀

▶ なかよく ◀

▶ みがきあう ◀

発行

南地区コミュニティ
推進協議会
十和田市西六番町5-10
南コミュニティセンター内
☎22-4416



わた菓子



南小学校 合唱部

盛大に開催された

第2回 南コミュニティ センターまつり

12月の
むすびあいの2日間
(裏面も)

10月19日(土)・20日(日)



司会者 上久保和子

南地区
新春顔合わせ会
参加者募集

今回も南コミュニティと
南体育振興会との合同で行
います。
どなたでも参加できます
ので気軽にご参加下さい。

※日時

令和2年1月11日(土)
午後4時～午後6時

※場所

南コミュニティセンター
ホール

※会費

男性・2千円
女性・1千5百円

※会費は当日受付で拝受
します。

※申込み先

各町内会長又は、南地区
コミュニティ推進協議会
事務局(南コミュニティ
センター内)

☎22-4416

(月)～(金)の午前9時～正午
(事務局・左館へ)

※締切
12月20日(金)

電気で拓く 新世紀!

株式会社 泉電気工事店

代表取締役 泉 佳樹

十和田市西六番町7-17
TEL 0176-23-5097(代)

ヘアークック
える美容室

着付け
予約
承ります。

☎22-1768

EX PRESS エクスプレス **おがわ**

7:00～19:00

十和田市穂並町1-52(切田通り)

☎(0176)23-2508

米・酒・切手・印紙・配達承ります。

水曜・祭日
20%OFF

信頼を大切にしたいのわかる いいクリーニング

(有)共栄社クリーニング

TEL 23-2492 FAX 23-2491

共栄社大学通り支店

TEL 24-3434

株式会社 **ほなみ薬局**

元気で長生きの
滋養強壮剤
キョーレボソ NEO
正規取扱店

健康相談・漢方相談・子育て相談

ほなみメディカルユニバス十和田東店内 ☎0176-25-4343
ほなみ薬局本店 十和田市穂並町10-3 ☎0176-23-4546



藤坂小学校 プラスバンド部



十和田中学校 吹奏楽部



児童コーナー



南太極拳クラブ



南小学区保健協力員



楽踊会



リフレッシュダンス愛好会



ケーキ販売



南小学校 PTA バザー



喫茶コーナー



軽食堂

ほなみ薬局薬剤師

川上 一止郎



現代人は柔らかい食事で噛む回数が少ない、ストレスによる唾液分泌障害などで唾液が不足して歯周病に罹りやすくなっています。

食事は固いものを良く噛む、食事の水分を摂りすぎない、酸味のあるものを食べるなどすると良いですね！

歯周病の原因は「不適合な義歯」「喫煙」「ストレス」などがありますが、とても大事なのは唾液がしっかりと出ているかどうかです。唾液には「自浄作用」「抗菌作用」「消化作用」などの他にも歯の表面を修復する「再石灰化作用」口内のPhの偏りを防ぐ「Ph緩衝作用」などとても大事な働きがあります。

歯周病の原因は「不適合な義歯」「喫煙」「ストレス」などがありますが、とても大事なのは唾液がしっかりと出ているかどうかです。唾液には「自浄作用」「抗菌作用」「消化作用」などの他にも歯の表面を修復する「再石灰化作用」口内のPhの偏りを防ぐ「Ph緩衝作用」などとても大事な働きがあります。

歯周病は細菌感染によって引き起こされる炎症性疾患です。進行すると歯を支える土台が溶けて、最後は抜歯しなければならなくなります。歯が無くなり、噛むことが出来なくなると脳の働きにも影響が出て、認知症などの原因にもなります。

歯周病は「ブラッシング時に出血する」「口臭が気になる」「歯が長くなった気がする」「歯と歯の間に隙間が出来た」などが初期症状の場合があります。なるべく歯医者さんで予防しましょう。

歯周病はなぜ怖い？