

1日3回

食後3分以内

3分間



六月四日はムシ歯予防デーです。
胃腸の働き・脳の発育にもつながる歯の健康。
一年を通じて、よい手入れと、歯を大切にする習慣を……

よい歯でよくかむ、よい習慣を

日本人は、その85%以上がムシ歯を持っているといわれています。歯医者へ行って痛い思いをするのはもちろんいやですが、ムシ歯の害は胃や腸にも影響を及ぼすのです。

口に入った食物をまず細かくかみくだくのは、歯の役目です。口でよくかまれていない食物は、細かくなっていないだけでなく、唾液との混ざりあいも不十分で

す。このまま胃に送られても、胃液とまざりにくく、消化のために必要以上の負担をかけることになってしまいます。さらに腸での吸収も悪く、食べること全体にわたってよくない結果になります。

これほど大切な「かむ」という仕事も歯が、ムシ歯では十分にできません。
日本人の場合、幼児からムシ歯が多い傾向にあり、二歳児の約半分が、三歳児では大人と同じ85%もがムシ歯を持っているという調査結果がでています。
成長期の子どもの場合、よくかむことはアゴの発達、頭蓋骨の発達をうながし、ひいては脳の発育にも影響を及ぼします。
この時期にムシ歯のためによくかめないというのは大問題です。これも日本人に特有の、よくかまずにのみこむ早メシの習慣とともに、よく考えなおす必要があるでしょう。
私達が毎日使う歯、もっと大切にしたいものですね。



白浜小の子どもたち
給食の後、必ず歯を磨きます

地名アラカルト ⑧

赤と白

今回はこのことについて調べてみましょう。

※「赤」の付く地名

赤田地 (アカタチ) 谷中

赤堂前 (アカドウマエ) 目篠

赤堂後 (アカドウウシロ) "

赤目里 (アカメザト) 尾垂

赤岩 (アカユワ) 宮川

※「白」が付く地名

白幡前 (シラハタマエ) 新井

白髪発句 (シラガボツク) 宮川

白銀 (シラガネ) 原方

赤目とは砂州の間や廃川の沼などが鉄分の酸化によって赤くなっているところであるといわれます。従って赤目里はこのような土地であったことが解ります。赤田地、赤岩も同じ理由により付けられています。当地域では田あるいは畑を「

アカ」と称しています。アカ道という言葉もあります。赤堂はこのアカ道が転じたものでしょうか。

シロガネといえば銀のことですが、当地から産出するはずもなく、もとは城金、代金という別の文字が当てられていたものと思います。この地は、天領地帯であったことから城へ納める金をひねりだす土地として定められていたとも考えられます。これらの地名の他に「白浜」「白磯」の地区名があります。

白浜は、明治二十二年に木戸村と尾垂惣領村が合併して白浜村が誕生して以来、光町となった今日も地区名に残されているものです。村名の由来は、当時の町村分合資料によると「両村共九十九里ノ海浜ニ在リテ九十九里ハ白里トモ称呼スルニヨリ白里浜ノ義ヲ取り本名ヲ付ス」とあります。白磯もまた九十九里浜に因んで付けられています。

税のプロムナード

日本の良さ

海外旅行の印象を聞くと、「あらためて日本の良さを認識しました。」という答えが返ってきます。

ちなみに日本は、殺人、強盗

などの犯罪発生率は先進主要国の中で最も低く、犯人検挙率は群を抜いて高い率となっています。

この国をもっともつと良い国にしたい……税金は、そんな皆さんの願いをかなえるために使われているのです。