



11月5日生まれ

父・尚典さん 母・直美さん

阿久津 朋希くん(小勝)

お姉ちゃんが大好きな朋希くん。姉弟仲良く、健康に育ててください。

11月13日生まれ

父・義治さん 母・真知子さん

池田 薫音ちゃん(那珂西)

いたずら大好きな薫音。優しく思いやりのある女の子に育ててね。

**町職員人事異動** 10月1日付 (内前職)

下水道課▽参事兼課長補佐 柳橋和幸 (七会支所参事兼支所長)

七会支所

▽参事兼支所長 石川清純(町民課課長補佐)

町民課

▽参事兼課長補佐 仲主 弘(保険課)

保険課▽課長補佐 山口利春(下水道課)

歯科

**Dr. 健康コラム**

城里町歯科医師会

皆さんが口を大きく開けるときはどのようなときでしょうか。

大きなおにぎりをほおぼるとき、カラオケを思い切り大声で歌うときなど、とても楽しいひと時だと思います。では、歯の治療のときはどうでしょうか。

口を大きく開けるのは同じですが、ある程度の時間開き続けるので、かなり辛い時間です。この辛い時間を少しでも楽にするコツがあります。

ひとつは開口訓練です。口は開いて当然とお思いの方、自分の手の指3本を縦に並べて自分の口に入らなければ「開口障害」です。開口障害は顎関節症など、関節や周囲の筋肉に問題がある症状のことをいいます。ファーストフード

のような軟らかい食物ばかり摂取していると口を開ける筋肉が退化し、顎を大きく開けられない、開いても一瞬だけで持続できないということが起こります。このような症状がでた場合は、自分で口を開く練習を毎日行うとスムーズに開口できるようになります。

あごの動きが良くなり、しっかり食べ物がかめると虫歯や歯周病の予防になり、また、全身の健康にも良い影響を及ぼします。脳の活動を活発にすることは医学的にも説明されていますし、口の周りの筋肉を活動させると小顔美人にもなれるとも言われています。

何より歯の治療が楽になります。歯科医の立場からは、精度のいい治療がより短時間で行えます。健康のため日々ウォーキングをなさっている方、いっしょに開口訓練も実行してみたい方が多いのではないでしょうか。

それから、歯の治療を楽に受けるもうひとつのコツがあります。口をあけていても鼻で呼吸することです。こうすることで横になっても水を口に溜めておけるようになり、歯の治療の際に舌を無理に抑えられたりしないのでストレスが減ります。これは練習すると簡単にできるようになります。皆さんもぜひ実施してみてください。



**町の人口** 10月1日現在

	人数	前月比
人口	22,073人	- 3
男	10,788人	- 5
女	11,285人	+ 2
世帯	7,408世帯	± 0

**今月の納税等**

国民健康保険税 (7期)
後期高齢者医療保険料 (5期)
水道使用料 (10月分)
下水道使用料 (10月分)
農集排使用料 (10月分)
住宅使用料 (11月分)

**納期限：11月30日**

納税には、簡単で便利な口座振替をご利用ください

**城里町役場** 〒311-4391

編集・総務課 東茨城郡城里町石塚1428-25

11月2日発行 ☎029-288-3111 FAX029-288-3113

ホームページで町の各種情報がご覧になれます。

PC <http://www.town.shirosato.ibaraki.jp/>

携帯 <http://www.town.shirosato.ibaraki.jp/mobile/keitai/>