

## 高知県いい歯の表彰

## いくつになっても自分の歯で！

高知県では80歳以上でかむことのできる自分の歯が多く残っている方を診査し表彰する「高知県いい歯の表彰 熟年の部」を実施しており、今年大豊町からは3人の方が受賞しました。

3人とも歯はもちろん健康ですが、お肌のつやもあり、年齢より若々しく見えました。

歯の健康が全身の健康につながっているのですね！

健康な歯を保つ秘訣をお聞きしましたので、皆さんもぜひ参考にしてください。



優良賞

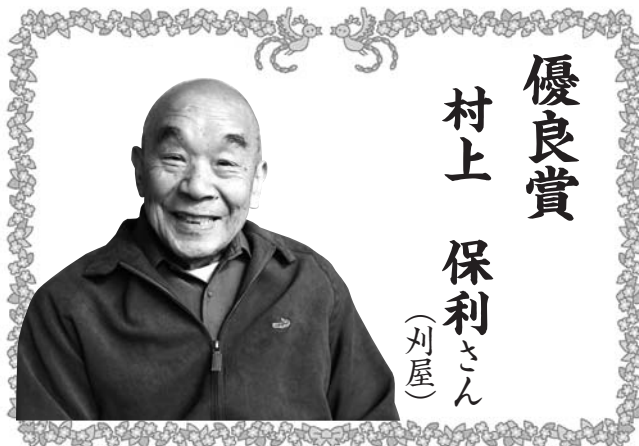
田岡 博子さん  
(葛原)

食後は必ず歯みがきと歯間ブラシをし、外出して歯みがきができないときでも、歯間ブラシはカバンに入れて、外出先でもするようにしています。

毎朝舌のコケを取る歯ブラシを使うことを、20年間続けています。

食事で気をつけていることは特にないです。

少しでも歯の調子がおかしいな、と思ったらすぐに歯医者へ行くようにして、その時に歯石も取ってもらっています。



優良賞

村上 保利さん  
(刈屋)

以前テレビで「ていねいに歯みがきをすれば、1日1回でも大丈夫」というのを見てから、歯みがきは1日1回ですが、歯みがきの後は歯間ブラシを使って、1回に10分から15分かけてみがきます。

歯の調子がおかしいな、と思ったら歯医者に行くぐらいで定期的に通っていません。

昔から歯ごたえのあるものが好きなので、干物やおじゃこなどをよく食べています。



8020推進財団

理事長表彰

三谷マリ子さん  
(佐賀山)

2カ月に1回程度、歯医者で歯石を取ってもらっています。

毎食後の歯みがき・歯間ブラシ・デンタルリンスでのうがいは、欠かしたことはありません。

歯間ブラシは大小と持っていて、歯の部位に合わせて使い分けています。

スルメや牛乳、おじゃこをよく食べ、甘いものはとらないようにし、歯みがきをした後は絶対食べないようにしています。



## まちのできごと

## 西峰音楽キャンプ開催



11月1日、旧西峰小学校体育館で、西峰音楽キャンプが開催されました。

音楽やモノづくりのアーティスト、遊びに来られたお客さんと、嶺北の方々との交流を目的に、西峰の地域おこし協力隊と西峰地区在住の草木染アーティスト yuruyuru さんが企画しました。

手作りの露天風呂や、手作りのステージ。ここが小学校の体育館だったことを忘れるような心地良い空間でした。そして地元の方がたくさん来てくれることがとても意味のあるイベントだと感じました。

## 大きく育てね！ ～人権の花運動～



11月4日と6日に、おおとよ小学校と大豊町中学校で人権の花運動が行われました。

この運動は、花を育てることを通じて、命の大切さを学ぶとともに相手をいとおしむ心を育むことを目的としています。

小学生は土を入れるだけでも大騒ぎでしたが、中学生は手早く植えていました。

今回植えた約300株の花は、子どもたちがこれから育てていき、老人ホームや駅に贈るそうです。

## ウサギ柿発見！



11月11日、「ウサギのような柿があるで～」と情報をもらい取材へ。

・・・ほんとにウサギ！

しかも耳の大きさも左右同じで、見てると目を描きたくまりました。

これはの野々屋の永森亀太郎さんのお家で取れた柿で、「かわいそうやけど、けっこういい感じに熟してきたき、そろそろ食べないかんね」とのこと。お味はどうだったでしょうね。

## 第3回四国ジビエグルメフェスタ 2014



11月16日、ゆとりすとパークおおとよで「第3回四国ジビエグルメフェスタ2014」が開催され、こだわりのジビエ料理や商品を提供する人気店が集まり、約1,400人の来場者でにぎわいました。

寒かったですが天候にも恵まれ、朝は雲海も見ることができました。

また嶺北の特産品等の販売や、音楽ライブ、もち投げ、そしてジビエ勉強会や、おなじみの利き肉コンテストなど、ジビエづくしの一日となりました。