

一人は万人の為に 万人は一人の為に

80歳まで自分の歯を 20本のこそう!



まずは、
かかりつけの歯科医院を
見つけてください。
マスクをつけている今、
歯は気になりにくい方が
多いかもしれませんが、
かかりつけの歯科医院で
定期的に検診を受けましょう。

人生の大切な
イベントの時に
歯が痛くならないように、
日ごろからの
ケアが大切です。

生涯おいしく
食べることは
幸福な人生につながります。
自分の歯で食べて、
幸福な人生を過ごすことが
できるように
歯を大切にしましょう。



歯科衛生士の皆さん

contents

02 | 大切な歯を守るために

03 | 東・中・西部エリアニュース(イベント情報&活動通信)
総代会議案事前検討会を開催します

04 | マイボイス
ひとことカード
みんなでリサイクル
理事会だより
クロスワードパズル



鳥取県生協の2030年ビジョン

ともに生きる ~笑顔と思いやりでつながり、夢があふれる「くらしの協同」を実現します~

大切な歯を守るために

健康な歯や口腔内環境は健康的な毎日を送る上で、とても大切です。

今後も大切な歯を守るために、むし歯と歯周病の予防について、

鳥取市保健所の歯科衛生士 尾坂典代さん、杉谷香苗さん、田中素佳子さんにお話をうかがいました。

むし歯と歯周病

口の中は約700種類の細菌があり、温度が一定・湿度がある・栄養があるなど細菌が住みやすく、むし歯が増えやすい環境です。

歯の表面についているプラークは細菌のかたまりです。その中にあるミュータンス菌がむし歯の原因となり、糖やでんぷんを分解して酸を作ります。この酸によって歯の表面が溶かされて、むし歯ができます。

歯周病は、プラークの中にある歯周病菌によって歯を支える歯肉に炎症が起きたり、歯を支える骨が溶かされて歯が抜けてしまうことがあります。食いしばりや歯ぎしり、喫煙や生活習慣などでも歯周病は進行していきます。なんと日本人の成人の約7割が歯周病にかかっていると言われていています。

予防するには、プロフェッショナルケアとセルフケアが大切です。

プロフェッショナルケアは、定期受診や悪いところがあれば治療、歯のクリーニングや歯磨き指導を受けることです。定期受診は口の中に異常がなくても、3ヶ月に1回を目安にしてください。セルフケアは歯科医院で教わった方法で歯磨きを行う、食習慣に気を付ける、禁煙などのことです。



食べたらずべてに歯磨きを

磨き残しやすい部分に気をつけましょう。

①奥歯の溝
噛み合わせの部分は虫歯になりやすいです。子どもは乳歯から永久歯に生え変わったタイミングは歯が弱く、意識をして歯ブラシを歯の溝に当てるようにしましょう。

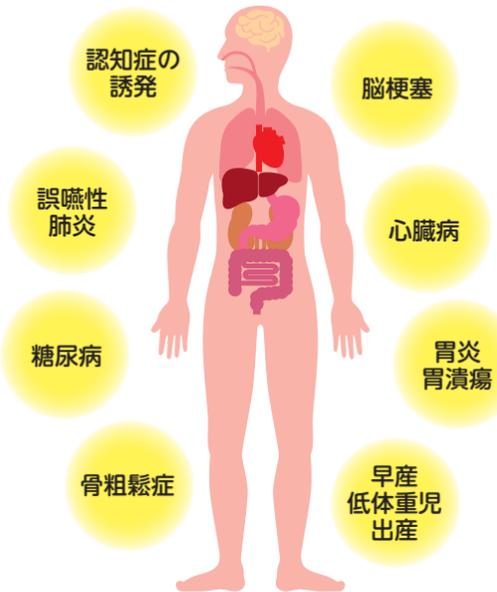
②歯と歯の間
歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届きにくく、磨き残しが必ずあるので、歯周病が進行する可能性があります。デンタルフロスを活用して、歯と歯の間まで磨くようにしましょう。

③歯と歯茎の境目
磨き残しの中に歯周病菌が含まれていると、そこから歯周病は進行していきます。歯茎の中まで磨くために、歯ブラシを斜め45度で当て、磨き残しがないようにしましょう。

からだの健康にも影響？

口の中の細菌は、血液の流れにのって全身に回り、臓器や器官に侵入して病気を引き起こすことがあります。また、歯周病と糖尿病は深く関係があるなど、口の中の影響は全身に影響があると言われています。

口の健康と全身疾患



教えて! 歯科衛生士さん

Q 子どもはきちんと歯を磨けているのかしら...

A 子どもの歯を磨く歯ブラシは、子どもが自分で磨く用と仕上げ用の2本を用意します。仕上げ磨きは永久歯に生え変わる小学4~5年生までを目安にしてください。乳歯が抜けて間が空いていると、細かいところが磨けていなかったり、お子さん自身は磨けていると思って磨けていない部分もあります。



田中さん

Q むし歯はうつって聞けれど...

A むし歯はうつります。特に乳幼児期にある「感染の窓(生後19ヶ月~31ヶ月)」はむし歯菌が定着しやすく、大人が使ったスプーンや箸を使うとうつりやすくなってしまいます。大人になったら口腔内環境ができあがっていますが、口腔内環境ができあがっていない乳幼児期には特にむし歯菌に気を付けるといいですね。

Q 唾液が少ないとむし歯や歯周病になりやすいの?

A なりやすいと言われています。夜寝ているときにむし歯になりやすいというのは、唾液が減少するからです。唾液を増やすためには、唾液腺(耳の下、あごの下、舌の下)のマッサージ、ガムを噛むなど、刺激をすることが大切です。



杉谷さん

Q 高齢になると歯磨きって大変よね...

A 高齢で握力が弱くなり、歯ブラシを握りにくい方は、ハンカチを歯ブラシの柄に巻いて輪ゴムでとめて握りやすくするのも良いです。歯ブラシは毎日使うものなので、その人に合ったものを使いましょう。



Q 歯ブラシはいつ交換したら良い?

A 1ヶ月に1回が交換の目安です。1ヶ月経たなくても傷んできたら交換しましょう。毛先が広がってしまった歯ブラシは、新品のもの比べ汚れの除去率が60%ほどになってしまいます。



尾坂さん

エリアNEWS

イベント情報

申込方法

＜ホームページ＞ホームページ「イベントカレンダー」からお申し込みください。
 ＜注文用紙＞各イベントの5ケタの注文番号と参加人数を注文用紙裏面の4～6ケタ番号注文欄にご記入ください。(eふれんずも可)
 ＜お電話＞下記のフリーダイヤルへお申し込みください。
 ※申込多数の場合は抽選とし、落選された方のみ組合員登録されている電話番号へ連絡致します。登録以外の番号への電話をご希望の方は日中連絡のつく番号を組合員活動グループ0858-85-0019までお知らせください。
 問合せセンター ☎0120-225-196(営業時間)月～金:8:30～21:00 土:8:30～18:00



HPイベント申込

参加にあたってのお願い

検温と手指消毒へのご協力をお願いいたします。必要に応じてマスク着用をお願いする場合がございます。

地域の子育て応援イベント

第2弾 子育て😊ふれあい♥ひろば

— みんなで♪ゆったり、楽しみ、つながろう —



- 当日の内容
- 木のおもちゃ体験などの自由遊び
 - 管理栄養士による相談コーナー
 - 食物アレルギーっこの親の会「しろさぎ」による「ふあみ〜ゆ」離乳食やアレルギー配慮商品の紹介&試食
*試食は数に限りがあります。
 - 「キママズCLUB」による子ども服・子育て用品リサイクルバザー
*使わなくなった子ども服・用品の受付もしています。

当日参加もOK!
組合員以外の方も参加OK!

4月22日(土)

場 所: 鳥取県生協 東部支所 大会議室 中会議室 小会議室(授乳室)
 時 間: 10:00～12:00(開催時間内は出入り自由) 参加費: 無料
 持 ち 物: 上履き

申込締切: 4月14日(金) 注文番号 18687

鳥取のきれいな海を守り隊!! in 鳴り石の浜

第4弾

海洋ゴミって何?今、私たちにできる事

2050年には魚よりゴミの方が多くなると言われている海洋ゴミ問題をご存知ですか?漂着ゴミを拾い続けてこられ、地域の環境活動へも尽力されている岩田弘さんと一緒に海岸清掃を行います。私達に出来る事は何か、一緒に考えてみましょう!



※石浜を歩いて海岸清掃体験をしますので動きやすい服装と履物でお越しください。



4月24日(月)

場 所: 鳴り石の浜駐車場(東伯郡琴浦町赤碕1929-11)
 時 間: 10:00～12:00 ※小雨決行
 参 加 費: 無料 募集人数: 15名程度
 持 ち 物: ゴミを入れる袋(2枚程度)・軍手・飲み物(必要な方)・ごみ拾い用火ばさみ

申込締切: 4月14日(金) 注文番号 18724

飼料米田植え交流会

～自然体験してみませんか?～

毎年恒例のさくらのこめたまこの飼料米となる飼料米田植え交流会を開催します。親子で自然にふれあいながら、お米はどうやってできるのか?実際に自分の手で体験してみませんか?



2022年度飼料米田植え交流会の様子

小雨決行

5月20日(土)

場 所: 株式会社福成農園(西伯郡南部町福成1615-1)参加者には後日、会場の地図をお送りいたします
 時 間: 10:00～(受付9:40～)
 持 ち 物: 帽子、タオル、着替え、飲み物、サンダル、エコバック、汚れても良い服装でお越しください。

参加費: 無料 募集家族: 7家族まで
 ※申込多数の場合、抽選とさせていただきます。

申込締切: 4月28日(金) 注文番号 大人18805 子ども18813

お知らせ

総代会議案事前検討会を開催します

2022年度に取り組んだ内容や第73回通常総代会の予定議案について、理解を深めていただいたり、意見交換を行う会とします。

地域	日 程	会 場
東部	5月13日(土)	とりぎん文化会館 第2会議室(鳥取市尚徳町101-5)
	5月17日(水)	とりぎん文化会館 第2会議室(鳥取市尚徳町101-5)
中部	5月18日(木)	倉吉未来中心 セミナールーム3(倉吉市駄経寺町212-5)
	5月20日(土)	伯耆しあわせの郷 大研修室(倉吉市小田458)
西部	5月10日(水)	米子コンベンションセンター 第7会議室(米子市末広町294)
	5月14日(日)	米子市観光センター 大会議室(米子市皆生温泉3-1-1)

時間 いずれも10:00～12:30予定

申込・問い合わせ 総代以外の組合員さんもオブザーバーでご参加いただけます。参加希望の方は下記までご連絡ください。

問い合わせ先: 鳥取県生協 総合企画室 0858-85-0017

東部エリア活動通信

「知って!学んで!見直そう!我が家の食習慣」

～ヘルシーコープde健康サポート～

参加12名

開催日: 1月24日(火) 場 所: 鳥取県生協 東部支所 大会議室
 鳥取市保健所の管理栄養士 竹田あゆみ主任をお迎えし、健康的な食習慣の大切さを教えていただきました。
 鳥取市民の食の現状から、栄養バランスのとれた食事を意識する人の割合が若い世代を中心に低く、若い世代や男性は塩辛いものや味が濃いものを好んでいる傾向があり、大人も子どもも甘い飲み物を飲む習慣があるということでした。学習会では1日3食、主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけ、野菜は1日350g摂取、塩分、糖分等を意識した食習慣を身につけることの重要性を学びました。
 また、ヘルシーコープ商品とレシピを紹介し、みんなで野菜摂取レベルを測るベジチェックを体験しました。共済職員からは健康づくり支援の活動報告がありました。



ヘルシーコープレシピはこちら



西部エリア活動通信

目指せ!!ブロッコリー博士

参加16名

開催日: 1月19日(木) 場 所: 鳥取県生協 西部支所&農場

JAとっとり西部の竹中様をお迎えし、大山ブロッコリーについて学習会を開催しました。大山ブロッコリーは、西日本の市町村別生産量では第1位と聞き、驚きました。冬場に雪をかぶる事でより甘みが増し、特に12～2月頃の冬～春先にかけての寒い時期が旬だそうです!そして、ビタミンCはレモンの2倍以上含み、疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止に効果があると聞き、積極的に大山ブロッコリーを食べていきたいと思いました!!



参加者の声

- ブロッコリーの美味しい見分け方がよくわかりました。
- 広大な農地で気持ち良く体験ができました。
- 大山ブロッコリーを食べて、生産者を応援したいと思いました。

※新型コロナウイルス感染拡大防止や悪天候などによりイベントが変更・中止になる場合は、鳥取県生協ホームページ、Facebookにてお知らせ致します。その他、ご不明な点等ございましたら、組合員活動グループまでお問い合わせください。 ☎0858-85-0019 平日9:00～17:30

マイボイス

みなさんの「マイボイス」を募集します。

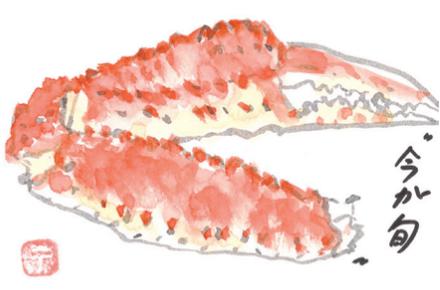
4月号おたより募集 「将来の夢」

●鳥取市 匿名希望
コロナや育児でなかなか旅行に行けません。いろいろな落ち着いたから新婚旅行で行った北海道に行きたいな。



鳥取市 リーちゃん

●日吉津村 たつちゃん
昨年80才の同窓会を開きました。これで終わりにと言われましたが、88才にまた開こうと言われました。まだ7年余りありますが、なんとか元気(?)に過ぎ、行きたく思います。



岩美町 平田輝子さん

●米子市 ココアさん
夢は夫と一緒に100才まで元気に生きること。あと40年弱もあり

ます。退職し、仕事のストレスや面倒な人間関係からも解放されまし。残りの人生、やりたいように生きていきたいと思っています。



大山町 みほりんさん

●大山町 メルちゃん
子どもの頃の夢は「保母さん」だった。夢の職業に就いてすぐ結婚し、退職し、育児を終えてから高齢者介護・障がい者支援で現役退職となったが、幸運にも保育園に誘われ10年。第二の人生で「夢」は叶い、今年で70歳！
「少しでも長く今の夢を続けたい」それが今の私の将来の夢。

●鳥取市 ゆづさん
初めてお便りします。今まで仕事一筋に走り続けてきました。4月からはのんびりと過ごそうと、新しい生活を楽しみにしています。まずは、4月のお花見をのんびり家族で楽しみたいと心待ちにしています。



●鳥取市 匿名希望
昔から着付けを習うのが夢です。きれいに着物を着ている方を見ると憧れます。いつか自分で着付けを覚えて、これから子どもが大きくなつた時のいろいろなイベントできれいに着たいと思います。

●倉吉市 いちばんさん
将来の夢は、自分が学生の時は、人を助ける事が夢だった。娘に「将来の夢は？」と聞いたら「パパのお嫁さんになる事」と言われ、いつまでその言葉を言ってくれるかなあと思っています。子どもはいつものまにか成長して違う夢を言うから将来が楽しみです。



境港市 まゆまゆさん

●鳥取市 セブテンバーさん
今年古希を迎えます。季節の野菜を少しずつずらして作り、家族の健康を守りたいと思います。ふかふかの土作りに精を出し、虫や病気に強い野菜達にしたいと思

ます。そして、出来た野菜をCO-OPの野菜たつぷり和風ドレッシングで食べるのが楽しみです。



米子市 ライダーさん

●日吉津村 匿名希望
「花粉症」もう30年以上のつきあい。今年は1月の終わり頃からちよつと変になり、また薬を飲み始めました。長い付き合いになりましたが、どうしたらいいのでしょうか？一生涯を飲み続けるのでしょうか？いい方法があったら教えてください。

生協の環境保全活動		みんなのリサイクル	
商品・チラシ配達の袋	卵パック	チラシカタログ類	紙パック
回収量 (2月) 13,653kg 配布重量(累計): 28,339kg	回収量 (2月) 5,825kg 配布重量(累計): 8,350kg	回収量 (2月) 1,165,806kg 配布重量(累計): 1,696,524kg	回収量 (2月) 13,984kg 配布重量(累計): 18,822kg
回収率 68.72% 前年同月比 1.31%減	回収率 69.76% 前年同月比 2.78%増	回収率 68.72% 前年同月比 1.31%減	回収率 74.30% 前年同月比 0.71%増

理事会だより 第10回理事会

日時 2023年2月22日(水) 会場 伯耆しあわせの郷

【審議の概要】

- 鳥取県生協のSDGsアジェンダ(案)について
- 長期供給未収金の貸倒れ償却処理について
- 株式会社鳥取みらい電力への出資について
- 大学生協共済連の共済事業譲受に伴う定款変更について
- 2023年度組合員活動方針(案)について
- 2023年度事業計画(案)について

上記他議案について審議を行い、賛成多数で承認されました。

問合せセンター ☎0120-225-196

クロスワードパズル

キーを解き、二重ワクに入る文字をうまく並べてできる言葉は何?

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16

- #### タテのキー
- 無体(強制すること)
 - 人家。古— カフェ
 - エトの第五
 - ゼラシー
 - 電光—の早業
 - 各地にある日銀の—
 - 寝る場所、ねや
 - 既定の対。日時—
 - 若男女
 - ピンから—まで
- #### ヨコのキー
- 無臭、—乾燥
 - 青年よ—を抱け
 - 隣りあい。—する土地
 - 〇〇舌、〇〇字、〇〇躍
 - 使いみち。—不明金
 - 舞台上下手の対 ⑫ 顔に—を塗る
 - あした—になあれ ⑮ —労働省

ひとことカード 2023年4月号

応募締切: 4月21日(金)

おたより募集

- 6月号のテーマ「最近初めて知ったこと」
- 6月号のイラスト大募集!(例:季節のイラスト、その他自由!)
- その他、くらしの出来事、生協への声などお寄せください。

抽選5名様 正解者の中から図書カードプレゼント!

TOSHOCARD ¥500

回答欄

2月号の答え チョコレート

正解者 138名 応募者 138名

ソ	ト	コ	ウ	バ	イ
ラ	ン	マ	ル	ー	ト
カ	チ	ヨ	ウ	ヘ	ン
テ	ツ	ト	モ	ン	
ン	コ	ウ	ク		
ノ	レ	ン	マ	ギ	ワ
ウ	ツ	ブ	セ	ヨ	イ

プレゼント応募方法

配送時にお渡しの場合

上記回答欄の□に入る言葉と右記のひとことカード該当欄に必要事項をご記入いただき、切り取って配送時にお渡しください。

ハガキでのご応募の場合

①答え②お名前③地域・班名④組合員コード⑤生協に対する感想や意見(必要な場合はペンネーム)をご記入ください。

宛て先: 〒680-1202 鳥取県河原町布袋597番地1 鳥取県生協 総合企画室 行

お名前

ひとことカードの生協からの回答 必要・不要

下記に該当の方は○をしてください

- 内容掲載不可
- 匿名希望
- ペンネーム希望 ()

地域・班名

組合員コード