



# リサイクルQ&A

パソコンリサイクル法が  
10月から施行されました

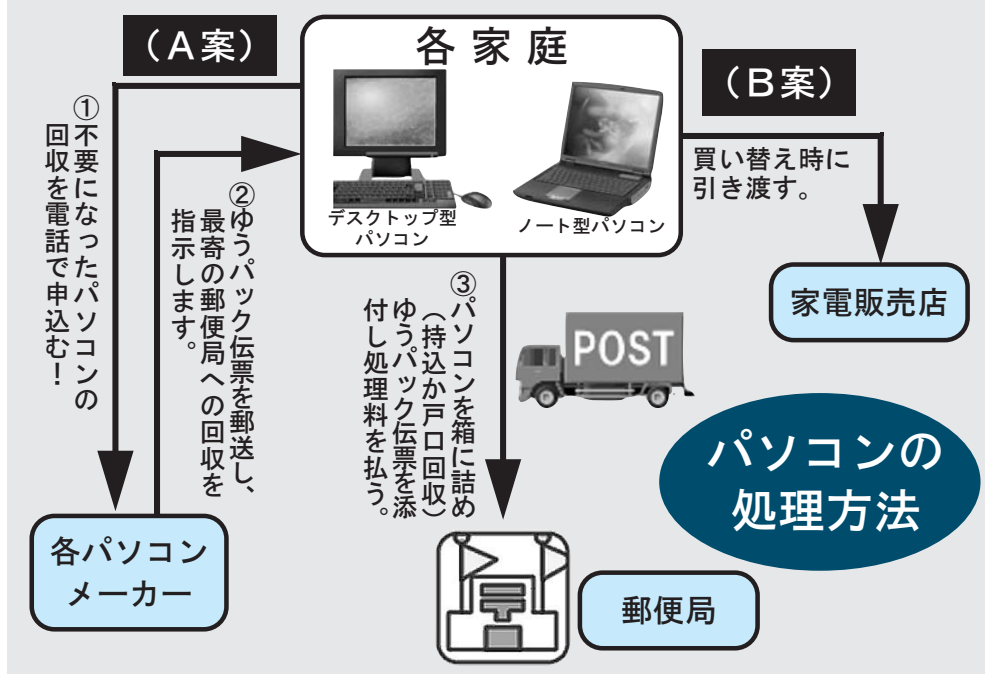
パソコンは町のごみ回収では  
出来ません。

今回は家電リサイクル(4品目)に続いて10月から始まったパソコンリサイクルについてご紹介します。

Q: 不用になったパソコンはどうすればいいの?



A: 処理の方法には次の図のように2通りの方法があります!



○リサイクル料金については、各パソコンメーカーや機種で異なります。詳しくは、パソコンリサイクルのホームページをご覧ください。『<http://www.pc3r.jp/home.html>』

《問い合わせ先》大崎町役場 福祉保健課 環境係 TEL76-1111 (内線145)

## 歯科衛生士だより

### 歯周病を予防しましょう

歯を失う原因の第一位はむし歯ですが、歯周病もむし歯の次に歯を失う大きな原因になっています。特に四十歳以上の方が歯を失う原因の第一位になっています。

歯の周りには、歯を支えるいろいろな組織(歯肉、歯根膜、セメント質、歯槽骨)があります。歯周病は、これらの組織が細菌に感染して起こります。また歯の周りだけでなく全身的な要因・病気も原因となります。例えば糖尿病の患者には、糖尿病が悪化すると歯周病も悪化するという関係がみられます。

#### 【歯周病危険度チェック・あなたは?】

- 歯ぐきがピンク色でなく、赤色をしている。
- 歯ぐきがはれている。
- 歯ぐきから血が出ることもある。
- 朝起きたとき、口がネバネバする。
- 歯が浮く感じがしたり、むずむずしたりする。

#### 【歯周病にならないために】

- ① ストレスや疲れをためないようにしましょう。  
(疲れやストレスは、免疫力を低下させ、唾液の分泌を悪くします。)
- ② バランスのとれた食事をしましょう。  
(砂糖や脂肪の摂取が多く、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが不足していると歯周病にかかりやすくなります。)
- ③ 食後の歯みがきを習慣にしましょう。  
(歯垢をためないようにしましょう。磨き残しのない磨き方を歯科医院などで指導してもらいましょう。)
- ④ 歯ぐきのマッサージをしましょう。  
(歯ぐきのマッサージは、血行を良くするので、歯周病予防に効果的です。)
- ⑤ 禁煙をしましょう。  
(たばこを吸うことで口の中がヤニで汚れ、また、血液循環も悪くなるため、歯周病にかかりやすくなります。)

- 以前より歯が長くなったと感じる。
- 口臭がある。
- 固いものがかみにくい。
- 歯ぐきを押しすと膿が出ることもある。
- 歯がぐらつく

チェックポイントは、後にいくほど、危険度が高くなっています。

健康に関する相談は、保健センターへお気軽にどうぞ!! TEL76-1111 (内線146・147)