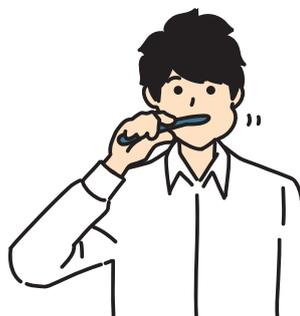


11月8日は「いい歯の日」

## 歯みがきとプラークコントロール

プラークコントロールという言葉を知っていますか？プラークコントロールとは「プラークを取り除くこと、プラークの付着を防ぐこと」です。歯みがきはプラークコントロールの中の1つであり、基本です。その他にも歯科医院での歯石除去やクリーニング、プラークの元となる砂糖の制限などの食生活の指導も含まれます。

歯ブラシで磨くだけではプラークの半分ほどしか取れません。デンタルフロス(糸ようじ)、歯間ブラシ、ワンタフトブラシなどを使い、徹底的にプラークを除去するようにしましょう。



### プラークとは

プラークは歯垢ともいい、食べかすではなく細菌の塊です。この中には、むし歯や歯周病の原因菌も含まれます。これらを予防するためには、プラークを徹底的に除去することが大切です。

※10ページでは、歯科健(検)診のお知らせを掲載しています。

人口急増を背景とした市制施行から40年が経ち、本市も、全国の地方都市と同様に人口減少、少子化、高齢化率の上昇といった課題に加え、DXやGXに代表されるような新技術の活用や深刻化する環境問題への対応など、従来の行政活動とは異質でより高度な取り組みが求められています。同時に企業にも、より高度なコンプライアンス対応を伴う企業活動が求められ、このことは、必然的に公民の距離を縮め、一層の公民連携が必要となってきました。一方で本市には、多くの地域活動が存在し、知識やスキル、経験と熱意をもって、自ら輝こうと努力している市民がたくさんいらっしゃいます。このような時代背景を受けて、行政、企業、そして市民の新たな連携活動の場が、可児市に生まれようとしています。

それが、11月23日開業予定の無印良品ヨシヅヤ可児に開設する「カニミライブ」です。「地域コミュニティの核」としての機能を持った全く新しい市立図書館と、その周辺に整備される市民活動スペースの総称が「カニミライブ」です。本を借りることを中心とした場所であった図書館は、誰もが立ち寄り時間を過ごせる「自分の居場所」となることを目指します。

市民と企業と行政が連携して行う、魅力的な居場所づくりと地域の活性化に向けた取り組みは、市民が暮らしに愛着と誇りを持ち、一人一人が自分の言葉で地域の魅力を伝え、市民が自分事として課題に向き合い、行動することで新たな魅力を創り出すまちづくりへのチャレンジです。市民の皆さんのそれぞれの輝きが、可児市の輝きにつながっていきます。



カニミライブに寄せて



可児市長 亀井 隆

