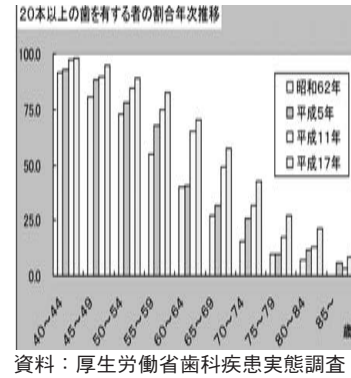




歯と口の健康は全身の健康へとつながっています！

6月4日からの一週間は、「むし歯」(む)と虫歯の「ゴロあわせ」で、「歯の衛生週間」となっています。歯と口の健康は全身の健康にも大きな影響を与えますから、この機会にお口の中の健康について考えてみましょう！



普通、大人には28本(親知らずを入れると32本)の歯があります。しかし80歳以上になると、平均で10本以下に減ってしまいます。その原因は虫歯と歯周病。これらが悪化して歯を失うと、

噛む力が弱くなって全身の機能が低下します。特に高齢者にとって歯を失うダメージは深刻で、寝たきりや認知症を招くなど、暮らしの質に影響します。

また、そもそも虫歯や歯周病の原因となる細菌は、全身に感染を広げてメタボリックシンドロームをはじめ、さまざまな病気に関わり、健康状態を悪化させることもわかってきました。命を失う危険があるうえに、治療にかかる費用や時間もばかになりません。こうしたリスクを避けるために欠かせないのが歯みがきなど毎日の口腔ケアと定期健診です。

きちんと磨きましょう

磨いていることと磨けていることとは違います。口の中に残った「食べかす」を放っておくと、発酵して細菌が増殖します。虫歯や歯周病の予防は、いつも口の中を清潔にしていることが大切です。歯と歯のすき間、抜けた歯の隣、歯と歯ぐきの境目、前歯の裏側や奥歯の溝など汚れの残りやすい場

所がありますので、歯間ブラシやデンタルフロス等を使ってきちんと汚れを落とすことが大事です。また、歯科医や歯科衛生士に正しい歯の磨き方の指導を受けるようにしましょう。

定期的に歯の健診を受けましょう

セルフケアだけでは、虫歯と歯周病を予防することはできません。自覚症状がなくても、半年に一度は歯科医院に行き、口内をチェックしてもらいましょう。自分では取れない、たまったプラーク(歯垢)などを専用の機器を使って落とすことができ、また病気の早期発見や予防ができます。面倒なようですが、症状がひどくなってから治療するより、時間も費用も節約になります。

丈夫な歯と口を保つ

歯を丈夫にするためには、エナメル質の主成分であるカルシウムを多く含む食品(小魚や牛乳な

ど)をたっぷり摂ると効果的です。カルシウムは、ビタミンDを多く含む食品(レバー)やしいたけ、魚介類などと一緒にとると吸収率が高まります。また、食べ物をよくかんで食べることは、栄養補給だけでなく、脳や筋肉を活性化し、全身の健康を保つことにつながります。やわらかいものばかり食べているとあごの骨が発達せず、噛む力が低下します。固いものでもしっかりと噛んで食べる習慣をつけましょう。

生活習慣を改善して免疫力アップ

タバコに含まれる有害物質は、肺の中の免疫細胞に悪影響を与え、免疫力を低下させ、歯周病菌を活性化してしまいます。タバコをたき、治療しても治りにくいことがわかっていきます。タバコ以外にも睡眠不足やストレス、運動不足やお酒の飲みすぎは免疫力を下げてしまう要因です。毎日歯みがきをしていても、免疫力が下がれば歯

周病菌が暴れますので、十分な休養や睡眠、適度な運動を生活に取り入れるなど、免疫力を高める生活を心がけましょう。

【役場町民福祉課健康推進グループ】

ほけんの 掲示板 7月

乳幼児相談

とき 8日(木) 10:00~11:30  
 ところ 子育て支援センター  
 対象 H21.4.9~H22.5.8生まれのお子さんと保護者  
 持ち物 母子手帳、バスタオル



子育て講座「親子で作るデザート」

とき 28日(木) 10:00~11:30  
 ところ 総合ケアセンター ゆくり  
 2階調理実習室  
 対象 1歳半から就学前までのお子さんと保護者  
 内容 “ゼラチンで作るパフェ”  
 講師 町栄養士  
 持ち物 エプロン、三角布またはバンダナ、お手ふき  
 申し込み 7月20日(火)までに子育て支援センター(〒27-2438)へご連絡ください。

MR混合(麻しん・風しん)予防接種

とき 26日(月)~30日(金) ※29日(木)午後は休診です。  
 ところ あつまクリニック  
 受け付け 接種希望当日に町民福祉課で受け付けを済ませてください。  
 受付時間は 9:00~11:30、14:00~16:30です。  
 対象 ①生後12カ月~24カ月のお子さん  
 ②平成16年4月2日~平成17年4月1日生まれのお子さん(小学校就学前の1年間にあたるお子さん)  
 ③中学1年生(平成9年4月2日~平成10年4月1日生まれの方)  
 ④高校3年生にあたる方(平成4年4月2日~平成5年4月1日生まれの方)  
 ※上記以外の方は保健師にご相談ください。  
 持ち物 ①②の方…母子手帳、印鑑  
 ③④の方…母子手帳、予診票様式第三、(保護者が同伴できない場合は、予診票様式第四《保護者が署名したもの》をご持参ください。

三種混合予防接種

とき 12日(月)~16日(金) ※15日(木)午後は休診です。  
 ところ あつまクリニック  
 受け付け 接種希望当日に町民福祉課で受け付けを済ませてください。  
 受付時間は 9:00~11:30、14:00~16:30です。  
 対象 ①1期初回~初めての 경우에는、生後3カ月から12カ月までが標準的な接種年齢となります。1期初回を1回以上接種して、生後12カ月を越えている場合は48カ月までに行きだけ終了してください。  
 ②1期追加~1期初回接種(3回)終了後、12カ月から18カ月までに行きだけ終了してください。  
 ※上記以外の方は保健師にご相談ください。  
 持ち物 母子手帳、印鑑

7月の日曜・祝日当番医

| 日程       | 区分  | 病院名            | 住所(苫小牧市)    | 電話番号(0144) |
|----------|-----|----------------|-------------|------------|
| 4日(日)    | 内科系 | 横山内科消化器科       | 川沿町4-1-2    | 74-0011    |
| 11日(日)   | 外科系 | 苫小牧東部脳神経外科     | 北栄町2-27-12  | 53-5000    |
| 18日(日)   | 内科系 | 苫小牧澄川病院        | 澄川町7-9-18   | 67-3111    |
| 19日(月・祝) | 外科系 | 同樹会苫小牧病院       | 新中野町3-9-10  | 36-1221    |
| 25日(日)   | 内科系 | すえくに医院         | 川沿町6-20-13  | 72-8385    |
|          | 外科系 | 苫小牧日翔病院        | 矢代町2-9-13   | 72-7000    |
|          | 内科系 | 阿部内科医院         | 本町1-5-12    | 36-0066    |
|          | 外科系 | とよた腎泌尿器科クリニック  | 元中野町2-17-12 | 31-2000    |
|          | 内科系 | とまこまい北星クリニック   | 拓勇東町4-4-6   | 57-8000    |
|          | 外科系 | 光洋整形外科・内科・リハビリ | 光洋町1-16-16  | 71-2700    |

(診察時間) 9:00~17:00  
 当番医は変更になることがあります。新聞等で確認するか、当日病院へお問い合わせください。  
 (お知らせ) 『北海道救急医療・広域災害情報システム』を利用して近くの医療機関などが検索できます。ホームページアドレス <http://www.qq.pref.hokkaido.jp>  
 電話 フリーダイヤル 0120-20-8699  
 携帯電話・PHSからは 011-221-8699

苫小牧市夜間休日急病センター(内科・小児科のみ)

| 曜日              | 受付時間         | (住所) 苫小牧市旭町2-9-2 (電話番号) 0144-35-0001 |
|-----------------|--------------|--------------------------------------|
| 月曜日~金曜日         | 19:00~翌朝7:00 | ※休日は当番医のほかに、急病センターも診察を受け付けています。      |
| 土曜日             | 14:00~翌朝7:00 |                                      |
| 日曜日             | 9:00~翌朝7:00  |                                      |
| 年末年始(12/31~1/3) | 9:00~翌朝7:00  |                                      |

★「苫小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。  
<http://www.toma-med.or.jp/>  
 また、携帯電話でも休日当番医のWebサイトにアクセスできます。  
 携帯電話用 URL <http://www.toma-med.or.jp/phone/>  
 ※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承願います。