



保健師
いがらし ゆめよ
五十嵐 夢世

健康情報

歯の健康づくりについて

虫歯について

○虫歯とは

虫歯菌が作り出す酸によって歯が溶けてしまふ病気の事です。

○虫歯ができる要因

①虫歯菌：歯磨きなどが不十分だと、プラークがたまりやすくなります。するとプラークの中で虫歯菌が繁殖してしまします。

②口の中がよく乾く：唾液には口の中を中和・殺菌・洗浄といった歯を守る効果があります。虫歯菌は歯に付着しても、

虫歯になりやすい

○予防方法

多くの場合は唾液で流されますが、唾液量が少ないと、虫歯菌は歯に付着したまま増殖し続けた状態になります。

③食習慣：虫歯菌は糖分をえさにして増殖します。甘い飲料水を多く飲む、間食の回数が多いといった食習慣がある方は要注意です。

※プラーク：歯垢とも言われ、虫歯菌や歯周病菌などの細菌のかたまり。歯の表面に付着している白色または黄色のネバネバした物質のこと。

・正しい歯磨きをする
：歯ブラシで磨くときは力を入れ過ぎずに優しく磨きましょう。歯と歯の隙間は、歯間ブラシなどの使用がおすすめです。また、プラークのたまりやすい歯の付け根、下の前歯の裏側や奥歯は特に磨き残しのないように丁寧に磨きましょう。

・虫歯になりやすい食習慣を避ける：お菓子やジュースなどの甘いものや間食を控えましょう。

歯周病について

○歯周病とは

歯にプラークがたまることで、歯茎(歯肉)に炎症が起こり、歯根膜・歯槽骨(あごの骨)などの歯を支えている組織が破壊されてしまう病気で、症状が進行すると歯が抜けることもあります。

歯周病になると、歯と歯茎の間に隙間ができ、虫歯になりやすくなります。また、その隙間から歯周病菌が入りこみ、全身の血液に流れるため、全身の病気を引き起こしやすくなります。具体的には、脳梗塞・心筋梗塞・糖尿病・腎臓病等といった血管の病気で、その他に

歯ぐきと歯

も、早産・低体重児出産、アルツハイマー型認知症との関係も指摘されています。

○歯周病の疑い

- 歯ぐきがムズムズしてかゆい
- 歯ぐきの腫れ
- 歯を磨くと歯ぐきから出血する
- 口臭がある
- 口の中がネバネバしている
- 歯と歯の間に食べ物がつまりやすい
- 歯を触るとグラグラしている

3個以上当てはまる場合は、歯周病が疑われます。

ギリギリと歯を強くこすり合わせる「歯ぎしり」、グッと上下の歯を強くかみしめる「食いしばり」、カチカチと上下の歯をかみあわせる「タッピング」の主に3つがあります。こうした癖は、虫歯や歯周病の悪化につながり、重症にな

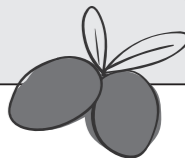
○症状を軽減するために

歯ぐきしりや食いしばりは、無意識のうちに行っているため、自力で止めることは困難です。かみ合わせが悪い場合は、かみ合わせの治療をすることで症状が改善することがあります。かみ合わせ以外に原因がある場合は、歯への衝撃を減らす対策を行います。寝ている間に歯ぎしりしている人は、就寝時のマウスピースを装着します。また、強いストレスがある場合は、リラクゼーションする時間をとるようしたり、ストレスを解消できる方法を見つけてみましょう。歯ぎしりや食いしばりの治療は、長期間かかることもあります。根元よく続けていくことが大切です。



厚真産ハスカップフェア

6月29日(土)～7月21日(日)



ハスカップ狩り

町内の12軒の農園でハスカップ狩りが楽しめます。

農園	住所	電話番号
頗美宇農園	高丘455	27-3331
松平農園	高丘528	29-5327
山城農園	高丘556	29-5325
ハスカップ農園みのり	幌内958-1	090-3893-2007
畑嶋農園	東和194	090-8425-2882
山口農園	宇隆163-5	27-2137
佐藤農園(宇隆)	宇隆17-4	27-3663
佐藤農園(共栄)	共栄393	090-9083-9802
佐久間農園	鯉沼195	090-8631-4944
山崎農園	鹿沼144	090-3648-5378
石井農園	富里307-1	090-5987-5513
荒山農園	上野209-1	27-3001

※料金・開園状況は農園により異なります
※フェア期間中でも天候や果実の状況により開園することがあります

スタンプラリー

ハスカップ狩りと、対象店舗での食事・買い物でもらえるスタンプを集めるとハスカップ商品が当たる抽選に応募できます。

【食事】レストランこぶし、ドライブイン本郷、高寿司、ナイトサパー徳永、中島食堂、まちなか交流館しゃべーる、ハスカップカフェLabo、潮騒、食空間ゆるり、厚真園、shijimacafe、momocafé、此方、お食事処かくれん坊、スナック愛結

【買い物】こぶしの湯あつま、ハマナスクラブ厚真藤井店、市原精肉店、Aコープ厚真店、Aコープかみあつま折坂店、パン工房Chillin'

特別メニュー in 札幌

7月11日(木)～8月12日(月・祝)

札幌市内の飲食店で、厚真産ハスカップを使用した特別メニューが味わえます。

イタリア料理イルピーノ、幸せのレシピ、ショコラティエ、マサール、月と太陽、ブルッキング、ジェラテリア、ジェリウム、Geream、Bar Tradition、YANAGI、cantine SEL

問い合わせ 厚真産ハスカップブランド化推進協議会(産業経済課経済グループ内) ☎27-2486

こぶしの湯あつま イベントカレンダー 7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	🍷	🍷3倍	🍷	🍷		🍷3倍
7	8	9	10	11	12	13
🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷3倍	
14	15	16	17	18	19	20
🍷	🍷2倍	🍷3倍	🍷	🍷		
21	22	23	24	25	26	27
🍷	🍷3倍	🍷	🍷	🍷2倍	🍷風呂	
28	29	30	31			
🍷	🍷	🍷	🍷			

⑤毎週日曜▷ちびっこデー
小学生はサービス券2枚

⑥毎週月曜▷シルバーデー
65歳以上はあつまるカードポイント3倍

⑦毎週火曜▷メンズデー
男性はサービス券2枚

⑧毎週水曜▷高齢者無料入浴券の日
町交付の無料入浴券ご利用の方はヘルシーセットが500円

⑨毎週木曜▷レディースデー
女性はサービス券2枚

⑩最終金曜▷町民の日
誕生月の町民の方はレストラン利用で入浴無料

・2と6のつく日はポイント3倍あつまるカードポイントが3倍

・5のつく日は無料券利用でポイント5倍
町交付の無料入浴券ご利用の方はあつまるカードポイントが5倍

・毎月26日は風呂の日
あつまるカードポイントが3倍、サービス券2枚

🍷毎週月曜・火曜(祝日除く)▷ビールが半額

🍷毎週木曜・最終日曜▷ソフトクリーム半額

問い合わせ こぶしの湯あつま ☎26-7126

まちのアイドル

3歳以下のお子さんの写真を募集しています。住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、両親の氏名(ふりがな)、電話番号を明記の上、まちづくり推進課企画調整グループへ。

〈メール〉kikaku@town.atsuma.lg.jp



おおがき とこちゃん(3)



ふじむら まつばくん(3)