



●おおさき歯科
理事長 大崎 倫彦

* * * * 舌痛症について * * * *

舌の先や舌の脇腹そして舌のつけ根等にヒリヒリやピリピリと痛む病気に「舌痛症」があります。舌が火傷したように痛むのが特徴です。

痛みはあるけれども腫れたりしない為に異常がわかりにくい病気です。精神的なストレスで現われる場合や、入れ歯や被せた金属によるアレルギーや、亜鉛やビタミンB12の欠乏でも症状が現われる事があります。40代から50代の女性に多いようです。

他に舌が痛くなる病気としては「口腔

カンジダ症」があります。口のなかにある真菌が原因で舌が刺激されると痛みます。普段から口の中にある菌ですが、強いストレス等で免疫が低下した時などに発症します。

舌痛症は夕方から夜にかけて痛むのに対して、口腔カンジダ症は時間帯に関係なしに痛む傾向があり、舌が赤くなるなど見た目の変化も見られます。舌痛症は特殊な神経病とみられており、痛みが長引くようであれば専門の医療機関を受診してみてもいいでしょうか。

☆ほしぞら☆だより (11) 子育て支援センター係
「子どもと笑顔で過ごすために」

毎日の子育て、お疲れ様です。心や体が疲れると、子ども

のできないことばかりが目について、子どもに厳しくなりがちです。ストレスへの対応力を高めて、子どもとの良い関係を維持しましょう。

◆ストレスとうまく付き合う心の習慣

① 孤立しない、誰かに相談する
ひとりでも考え込むと気持ちがい、悪い方へと流れがちです。誰かに不安な気持ちを聞いてもらおうと、肩から力がふっと抜けてラクになります。

② 休息をとるように心がける
何事も家族優先、自分のことは後回しになっていませんか。心の健康を守るには、食事や睡眠はもちろん、育児・家事・仕事から離れてリラックスする時間をもつことが大切です。

③ やわらか思考をもつ
日頃から、物事をいろいろな角度からみる練習をして、柔軟な考えを身につけましょう。気分が落ち込みやすい状況を直視したら、意識して視点をチェンジ。ポジティブな側面に目を向けて、ストレスをうまくかわし

ましよう。
④ 自分も子どももどんどんほめていきませう。人が成長するとき、ほめられること。親として懸命に子育てをしている自分を「えらいね」「がんばっているね」「すごいね」とほめてあげてください。いっぱいほめ方の練習にもなります。自分も子どものこともたくさんほめて育てましよう。

子育て支援センターでは、子育て中の方を応援しています。お子さんと一緒に遊びに来てください。



★子育てサロン (新聞プール)



★わんぱくデー (サーキット)

ほしぞら☆ポータルサイト

芦別市の子育て情報はここからゲット♪

つきこんにゃくの 酢みそ和え



1人分のカロリー 【37Kcal】
提供：野口病院

こんにゃくやワカメに含まれる食物繊維は胃や腸で消化されないまま腸に入り、水分を吸収して膨らんで腸内を移動する間に便を軟らかくして老廃物をスムーズに排泄しお通じを助ける働きがあります。

腸内環境を整えるだけでなく、血中コレステロールを下げる働きも期待できます。

▶材料 2人分.....
・つきこんにゃく60g・キュウリ20g・むきエビ20g・乾燥カットワカメ3g・みそ大さじ1/2・酢小さじ1・砂糖小さじ2・塩適量

- ▶作り方.....
- ①つきこんにゃくは2cm程度の長さで切り、熱湯でゆでて水気をきる。
 - ②キュウリは縞目に皮をむき薄い小口切りにする。塩を振ってなじませ、少しおいてしんなりしたらサツと洗って水気をよく絞る。
 - ③むきエビは背わたを取り、熱湯でゆでて水気をきる。
 - ④カットワカメは水につけて戻し、水気をきる。
 - ⑤みそと酢、砂糖を混ぜ合わせ、全ての具材を入れてよく和える。

栄養士さんおすすめ
健康レシピ