



● 田中歯科医院
院長 田中 淳

* * * * 知覚過敏とは * * * *

「知覚過敏」という言葉は、CMでもよく耳にします。冷たい物を口にしたときや歯を磨いているときなどにむし歯でもない歯が瞬間的にしみることです。

知覚過敏は主に、①歯ぎしり②くいしばり③強いブラッシングにより引き起こされます。強いブラッシングは歯肉の退縮やエナメル質の摩耗を招き、また歯ぎしりやくいしばりは、その強い力により歯と歯肉の境目に余計な負担をかけ歯の表面に亀裂ができたり、歯肉が下がって象牙質を露出させます。その結果、象牙質は少しの刺激でも敏感に反応し、神経

に伝えられしみる症状が出るのです。

知覚過敏の治療は、症状により・薬を塗る・歯の表面をコーティングする・歯の一部を削ってつめる・神経を抜くなどがあげられます。

予防には、歯と歯肉をチェックし、正しいブラッシング法を身につけることや歯ぎしりやくいしばりをする人は、専用のマウスピースを入れて寝ることをおすすめします。また市販の知覚過敏用歯みがき剤を使用したり、フッ素やフッ素入りMIペーストで歯質を強化するのも良いでしょう。

このコーナーも平成20年から始まり、10年が経ちました。食育計画は第2次計画が終了し、本年4月から「第3次芦別市食育推進計画」がスタートしました。これからの5年間も市民運動となるよう、市全体で食育を推進していきます。

さて、今回は原点にもどり、「食育」について考えてみましょう。食育は、さまざまな経験を通じて、食に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

食育は生涯にわたって続く基本的な営みです。子どもだけではなく大人も重要で、健康的な食のあり方を考えるだけではなく、だれかと一緒に食事や料理をする、食べ物を育て収穫をする、季節や地域の食材や料理を味わう、食事のマナーを守るなど、特別なことではなく、日々の生活において実践できるものです。「食育」と聞くと、大人から子どもに教えることだけかと思うかもしれませんが、反対に子どもたちも学校等で学んだことを大人へ伝えていくことが大切です。毎日の会話で「今日はどんな給食だったか？」と聞いてみるのもいいですね。

また、食生活はそれぞれの家庭で大きく違います。他の家庭ではどうしているのか、お互いに聞きあつて情報交換するのも新しい発見があるかもしれません。

これからも食育だよりを通して、皆様の参考になる情報を発信していきたいと思えます。

食育だより⑥ 「あらためて・・・食育」

健康推進係

★家庭で食育を実践しよう★

(第3次芦別市食育推進計画より)

- ㊦ 朝ごはんをしっかり食べよう
- ㊧ しょっぱい味は控えめに
- ㊨ ベジタブル(野菜)はたっぷりと
- ㊩ つかおう! 芦別産のおいしい食材
- ㊪ 食育の日☆毎月19日は「みんなでごはんを食べよう」

🍴 今月の一品

もち米シューマイ グ Ril 野菜添え物



1人分のカロリー 【316Kcal】

提供：芦別地区栄養士会

シューマイは中国の点心のひとつで、シューマイの皮に具を包むのが定番ですが、これはもち米をまぶして蒸して作るシューマイです。柔らかく口当たりが良いので高齢者にも食べやすい料理です。季節の野菜をたっぷり添えてバランスよく!

▶材料 2人分.....

・もち米70g・鶏ひき肉150g・長ネギ(みじん切り)1/3本・シイタケ(みじん切り)1枚・ショウガ(みじん切り)15g・片栗粉大さじ1杯・白菜2枚・チンゲンサイ1/2株・しょうゆ小さじ1杯・ごま油小さじ1杯・こしょう少々・カボチャ(スライス)60g・パプリカ(赤)(3cm角)1/4個・パプリカ(黄)(3

cm角)1/4個・ピーマン(角切り)1個・カブ(厚めスライス)1/2個

▶作り方.....

①もち米は洗って一晩水に浸す(少なくとも3時間)②長ネギ・シイタケ・ショウガはみじん切りにする③ボールにひき肉・野菜・片栗粉と調味料を粘りがでるまで良く混ぜ合わせ、1人5個ずつになるようにピンポン玉程度の大きさに丸める④もち米の水をよく切り、バットに広げ、肉ボールの表面にころがしながらまぶす⑤蒸気のあがった蒸し器に白菜とチンゲンサイを敷き、④を並べ強火で15分~20分蒸す⑥それぞれの野菜を切り焼きシューマイに添える

□健康診査・相談・歯科



種類	期日(受付時間)	対象、その他
1歳6か月児健康診査	5月17日(木) 12:40~12:50	平成28年9月16日~ 11月17日生まれの幼児
3歳児健康診査	5月17日(木) 12:50~13:00	平成27年3月~ 4月生まれの幼児
フッ素塗布(虫歯予防)	5月10日(木) 6月7日(木)	1歳6か月~小学校入学前の幼児(予約制)
育児相談室	9:30~15:30	身体測定、子育て全般についての相談(予約制)

○場所 保健センター

●申し込み・詳細 健康推進係

□ひきこもり家族交流会「虹の会」

ひきこもっている子どもや兄弟姉妹がいて心配、同じ境遇の家族と話したいと思っている方など、ぜひご参加ください。匿名での参加も可能で秘密は厳守します。

○日時 5月11日(金)、6月8日(金)午後1時30分~3時30分

○場所 滝川市まちづくりセンター「みんくる」
(滝川市栄町3丁目6番28号)

○その他 初めての参加を希望される方は、事前にお申し込みください。

●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

□こころの健康相談

眠れない、気分が落ち込んでいる、ギャンブルやアルコール、高次脳機能障害など精神科医と保健師が対応し、ゆっくりお話しができます。ご本人や家族、周囲の方々の相談に応じています。プライバシーの保護、秘密は厳守します。ぜひ、ご利用ください。

○日時 5月10日(木)午後2時~4時30分

○場所 滝川保健所

○費用 無料

○その他 事前予約制のため、相談日前日の午後4時まで予約してください。

●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

◎わんぱくデー

のびのび身体を動かして、元気に遊びましょう。

日時	5月24日(木)午前10時45分~11時40分
場所	児童センター体育室
対象	1歳~就学前のお子さんと保護者
持ち物	飲み物



◎子育てサロン

子どもと親と地域の方が集まって楽しい交流をしましょう。異年代との楽しい情報交換の場です。

日時	5月30日(水)午前10時~11時30分
場所	であえる緑幸団地集会所(南2条東2丁目5番地)
対象	0歳~就学前のお子さんと保護者
内容	ホットケーキを作って食べます
費用	無料
持ち物	飲み物



◎赤ちゃん教室「ピヨピヨひろば」

赤ちゃんの育ちについて、詳しいお話を聞きながら、母親同士の交流や情報交換の場です。

教室は保健師(成長と予防接種など)・警察(事故とシートベルトなど)・図書館司書(絵本の紹介と読み聞かせなど)・栄養士(離乳食と試食など)・保育士(遊びとおもちゃなど)の5回コースです。

対象	生後1~6か月のお子さんと保護者
日時	5月22日・29日・6月5日・12日・19日 (全て火曜日) 午前10時30分~11時30分
持ち物	バスタオル1枚・お子さんに必要なもの
場所	子育て支援センター広場

●申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778

□集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	6月7日(木)	保健センター(12:45~13:00)

○対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児

○標準接種期間 生後5か月以上8か月未満

●申し込み・詳細 健康推進係

☎0125-24-6201

●協力医療機関・詳細 北海道のホームページまたは、滝川保健所

○実施期間 平成31年3月15日(金)まで

○申請書提出期限 平成31年3月15日(必着)

○郵送可。ただし提出締切日必着

たは支所)に提出してください。

要)を持って、住所地を所管する保健所(ま

の写し、運転免許証写し、はがき写し等、

なお、同居者の場合はご自分の住所地对

査事業補助金交付申請書と領収書、並びに

住所地を証明する書類の写し(健康保険証

を限度として助成します。

○申請書類と提出先 北海道風しん抗体検

0円(どちらかの検査方法により1回のみ)

①EIA法②6700円③HI法④530

○助成費用 検査方法によって変わります

○実施内容 一度協力医療機関に支払った

と判断されたことがある」方は除きます。

○実施内容 一度協力医療機関に支払った

た、風しん抗体検査費用を助成します。

○実施内容 一度協力医療機関に支払った

た、風しん抗体検査費用を助成します。

○実施内容 一度協力医療機関に支払った

た、風しん抗体検査費用を助成します。

○実施内容 一度協力医療機関に支払った

た、風しん抗体検査費用を助成します。

○実施内容 一度協力医療機関に支払った

た、風しん抗体検査費用を助成します。

○実施内容 一度協力医療機関に支払った

た、風しん抗体検査費用を助成します。

○実施内容 一度協力医療機関に支払った

た、風しん抗体検査費用を助成します。

○実施内容 一度協力医療機関に支払った

た、風しん抗体検査費用を助成します。

先天性風しん症候群予防のため
抗体検査費用を道が助成

北海道では、妊娠を希望する出産経験のない女性等を対象に風しん抗体検査費用を助成します。