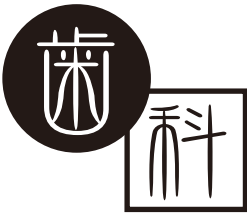


## \*\*\*\*\* 親知らず について \*\*\*\*\*



●(医)いち花歯科クリニック  
理事長 川原 佑介

歯の名前としては変わった名前の「親知らず」。正しくは、第三大臼歯、前から数えて8番目の歯で、智歯(ちし)とも言います。17歳頃から生え始め、25歳頃に歯の根が完成する、最後に生える歯です。「親の知らないうちに生えてきた歯」ということで、親知らずと言われます。

色々トラブルを抱えることが多い歯で、他の奥歯と同様にまっすぐ生えればよいのですが、昔の方に比べて最近の人は顎が小さいせいか、親知らずがちゃんと生えるスペースがありません。スペースが無くても歯は、無理矢理出ようと

ますので、斜め45度、もしくは真横に向いて生えてしまいます。

そうすると、手前の歯を押すことにより全体的な歯並びが悪くなります。また、斜めに生えている歯は上手に磨くことができないので、汚れがたまり腫れたり、隣の歯がムシ歯になったり、臭いがしたりします。

最終的な解決策は、親知らずを抜歯するということになります。必ずしも生えている人全員が抜歯しないといけないということではありませんが、もし症状が出るようであれば、早めの処置をした方が安心です。

### 【健康推進係からのお知らせ】

5月31日は世界禁煙デー。  
今日から禁煙、はじめてみよう!!



たばこの煙には約200種類の有害物質が含まれており、そのうち約60種類が発がん物質です。これらの有害物質は、血流ののって全身の多くの臓器に到達し、肺がんをはじめさまざまながんのリスクを高めるといわれています。

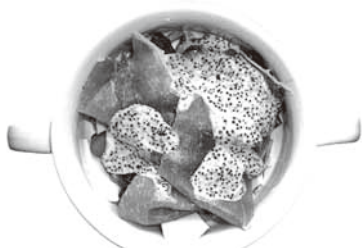
たばこはがんや肺の病気だけでなく、生活習慣病とも深い関係があり、血圧や血糖、脂質などの検査値が悪化することで動脈硬化を引き起こし、脳卒中や心筋梗塞などの病気につながるリスクが高まるといわれています。また、たばこの煙の有害物質は主流煙よりも副流煙に多く含まれるものがあり、子どもたちをはじめ、たばこを吸わない方たちへの健康にも影響してしまいう受動喫煙の問題もあります。

一方、たばこを吸っている方の中には、体に悪いとわかってはいけるけど止められない、など苦しんでいる方もいるのではないのでしょうか。たばこを止めることがわかっていても、ニコチンによる依存性はとても強く、現在では一部の禁煙治療が健康保険で受けられるなど、医師と一緒に禁煙する方法もあります。禁煙を始めるのに遅すぎるといえることはなく、禁煙を始めたその時から、確実に健康への第一歩を踏み出すことができます。また、禁煙は周りの人の理解や協力があると、より成功につながりやすいのではないかと思います。

健康推進係では、禁煙相談を随時実施しています。禁煙を始めてみようかな、禁煙するにはどんな方法があるのかな、などご相談に応じておりますので、ぜひご利用ください。また、ご家族や周りの方が吸っているので禁煙を勧めたいなどのご相談も承っておりますので、お気軽にご相談ください。

## 🍴 今月の一品 🌸

### 生ハムとホタテのサラダ



1人分のカロリー【127Kcal】  
提供：グループホームあさひ

ホタテにはタウリンや亜鉛が多く含まれています。

特にタウリンには、交感神経抑制作用があります。高血圧や脳卒中、心臓病、肝臓病などの予防に効果的です。

▶材料 2人分.....  
・生ハム(スライス)20g・冷凍ホタテ20g・ミニトマト10g・コーン缶(ホール)・スライスチーズ10g・蒸しサラダ豆10g(市販のもの)・水菜10g・レタス10g・マヨネーズ20g・トピッコ10g・パセリ少々

### ▶作り方.....

①ミニトマト1/2に切る。②スライスチーズは2割に切る。③水菜とレタス2割に切る。④ホタテは解凍してひと口大に切る。⑤生ハム2割に切る。

<ソース作り>マヨネーズにトピッコとパセリのみじん切りを混ぜ合わせる

<盛りつけ>器にレタス、水菜、コーン、サラダ豆を混ぜて敷き、その上にホタテ、生ハム、チーズ、ミニトマトを盛り付けていきます。盛り付けた上にソースをかけます。

# 健康のひろば

すこやか子育て

## 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18日(木) 12:45~13:00	平成27年9月17日~ 11月18日生まれの幼児
3歳児健康診査		平成26年3月~ 4月生まれの幼児
フッ素塗布(虫歯予防)	5月11日(木) 6月8日(木) 9:30~15:30	1歳6か月~ 小学校入学前の幼児
育児相談室		身体測定、個別相談 (予約制)

○場所 保健センター

●申し込み・詳細 健康推進係

健康づくり

## 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12日(金)、6月9日(金)午後1時30分~3時30分(毎月第2金曜日)

○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11日(木)、6月8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時までに予約してください。

●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18日(木)午前11時~11時40分 ※1回行います
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

異年代で楽しい情報交換をしましょう。親子で簡単な工作やおやつ作りなど、毎月楽しい催しをします。気軽に遊びにきてください。

★開催場所が変わりました!

日時	5月24日(水)午前10時~11時30分
場所	であえーる緑幸団地集会所 (南2条東2丁目5番地 ※緑ヶ丘小学校跡地)
対象	0歳~就学前のお子さんと保護者
内容	ホットケーキ作り
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23日・30日・6月6日・13日・20日 (全て火曜日)午前10時~11時30分
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	5月11日(木) 6月8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

●問い合わせ 市立芦別病院  
22・2701

料金1通4320円です。  
なお、通達に基づき「公的保険給付とは関係のない(健康保険等の保険適用とはならない)文書の発行に係る費用」につきましては、原則全て文書の記載内容に応じた料金を徴収することとなりましたので、ご承知おき願います。

特定疾患医療受給者証等の交付申請に必要な「臨床調査個人票」等が有料に  
「臨床調査個人票等作成に係る文書料」等が有料に  
特定疾患医療受給者証等の交付申請に必要な「臨床調査個人票」等の一部の文書料については、患者さんから徴収していませんでしたが、一部を除いた近隣市立病院においては医療機関ごとに任意に設定した文書料を自費で徴収していることから、当院においても有料化することとなりましたので、ご理解ご了承のほどよろしくお願い申し上げます。

特定疾患医療受給者証等の交付申請に必要な「臨床調査個人票等作成に係る文書料」等が有料に

こんにちは  
市立病院です

