

●おおさき歯科  
院長 大崎 倫彦

## \* \* \* \* 歯ぎしり について \* \* \* \*

夜、眠っている間に、ギリギリと音をたてる歯ぎしりは、隣で寝ている人に迷惑をかけるだけでなく、歯周病に影響を及ぼす場合もあります。なぜかといえますと、歯ぎしりをしている時には強い力が加わっており、歯のみならず、歯を支えている顎の骨にも大きなダメージを与えています。そこに、歯垢中の細菌によって炎症がおこると、その炎症が急速に拡大して、歯周病の進行を早めます。

普段、起きている時には、歯に大きな力が加わると、脳が筋肉に力を弱めるように命令を出すのですが、眠っている間

は脳も休んでいるので、無制限に力が加わることとなります。力の大きさは昼間の数倍にも及び、時には1本の歯に100キログラムもの力がかかることもあります。歯ぎしりによって歯が割れたり折れたりすると歯周病と同じように歯ぐきが腫れたり痛みが出ることもあります。

睡眠中の歯ぎしりは日頃たまったストレスを開放するのに役立っているとも考えられていますが、歯がすりへったり、いたんだりする危険もありますので、歯ぎしりに心当たりのある方はお気を付けください。

## 【健康推進係からのお知らせ】

### 健康も楽しい食事もいい歯から

枝豆やトウキビ、リンゴなどの果物もおいしい季節を迎えました。中には少し歯ごたえがある物もありますが、皆さんはよくかんで食べることができま

か。よくかむことは体に良いと昔から言われてきましたが、近年の調査結果から、かむことと全身の健康との関係が明らかになり、食を通じた健康づくりが注目されていきます。

生活習慣病との関係では、ダイエツト効果が期待できるとの調査結果があり、一口に20回から30回かむこ

とや、一口ごとにはしやスプーンを置く、一口量を減らすなどの食べ方が推奨されています。また歯や口の健康面からは、口周りや顎の筋肉を動かすことで、味覚や食べる・飲み込む機能の発達・維持に効果があり、「かみんぐ30さんまる」というキャッチフレーズで、一口30回よくかむことを目標とした健康づくりを推進しています。



よくかむには健康な歯を保つことが大前提となります。虫歯や歯周病で歯を失うと、歯ごたえのある食品を食べなくなり、自然とかむ回数が減ることやミネラル、ビタミン、食物繊維などが減少して、食事のバランスが崩れるとの報告もあります。

健康な歯を保つため、子どもの頃から歯磨きや、フッ素の利用で虫歯に負けない丈夫な歯を作ることが大切です。成人期以降は歯周病予防が大切で、自分で行う歯磨きのほかに、歯科

医院で定期的な歯石を取ることや、歯磨きのチェックを受けて自身の磨きぐせを改善することが効果的です。また、すでに歯を失っている、義歯などの治療を受け、かむ機能を回復することが大切です。

健康やかで豊かな食生活のため、健康な歯を保ち、ゆっくりよくかんで食べることを心がけましょう。

## 🏠 今月の一品 🌸 やわらか和風ハンバーグ



1人分のカロリー 【165Kcal】

提供：野口病院

しっとりやわらかく焼き上がったハンバーグに、食物の消化を助け腸の働きを整える働きがある大根と、さっぱりとしたポン酢をかけることでより食べやすくなった一品です。

- ▶材料 4人分.....  
・豚ひき肉120g・鶏ひき肉120g・玉ネギ120g・溶き卵20g・塩、こしょう少々・大葉4枚・大根160g・ポン酢しょうゆ好みで適量  
▶作り方.....

- ①玉ネギはすりおろすかフードプロセッサーでみじん切りに。
- ②ひき肉に①と溶き卵、塩、こしょうを加えてよく混ぜる。
- ③フライパンを熱して油をひいたところに②のタネをだ円形に整えながら入れて強火で焼く。
- ④焼き色が付いたら裏返してふたをし、弱火で蒸し焼きにする。竹串を刺して中から澄んだ肉汁が出たら焼き上がり。
- ⑤大葉とおろした大根とともに盛りつけ、ポン酢しょうゆをかける。

# 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	9月15日(木) 13:00~13:10	平成27年1月22日~3月15日生まれの幼児
3歳児健康診査	9月29日(木) 13:00~13:10	平成25年7月~8月生まれ の幼児
歯科相談	9月27日(火) 10:00~15:00	生後12か月の乳幼児
フッ素塗布(虫歯予防)	9月27日(火) 9:30~15:30	1歳6か月~小学校入学前 の幼児
育児相談室	9月27日(火) 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

健康づくり

## 芦別市療育推進協議会 講演会のお知らせ

児童デイサービスセンターでは、「その課題設定、子どもの発達段階にありますか？」をテーマに講演会を開催します。

日時	10月13日(木)午後6時~8時
場所	子どもセンターつばさ2階児童デイサービスセンター
講師	高木陽出さん(北海道立旭川肢体不自由児総合療育センターリハビリテーション課作業療法係長)
その他	1歳以上の託児サービス有り(事前申し込みが必要)託児申込期限10月7日(金)

●託児申し込み・詳細 児童デイサービスセンター 係 ☎24-2773、FAX24-2778

## 乳・子宮頸がん検診のご案内

集団検診実施期間は9月3日(土)~7日(水)

区分	対象者・内容など
乳がん検診	①40歳以上の女性②視・触診検査とマンモグラフィ検査
子宮頸がん検診	①20歳以上の女性②子宮頸部細胞診と内診、超音波検査
骨粗しょう症検診	①40歳以上の女性②超音波骨量測定

※乳がん検診と子宮頸がん検診は2年に一度の検診です。昨年受診されていない方は、ぜひ受診してください。

○場所 保健センター

●申し込み 健康推進係

## 集団検診のご案内

集団検診実施期間は10月1日(土)~4日(火)


区分	対象者・内容など
胃がん検診	①30歳以上の方②バリウム検査
肺がん検診	①30歳以上の方②胸部エックス線検査
大腸がん検診	①30歳以上の方②便潜血検査
肝炎ウイルス検診	①40歳以上の方(過去に検査をしていない方)②血液検査
国民健康保険特定健康診査	①国民健康保険に加入している40~74歳の方②問診、計測、尿、血液検査など
後期高齢者健康診査	①後期高齢者医療保険に加入している被保険者②問診、計測、尿、血液検査など

○場所 保健センター

●申し込み 健康推進係


## わんぱくデー

のびのび体を動かして、元気に遊びましょう。

日時	9月14日(水)午前11時~11時40分 ※月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	

## 子育てサロンに遊びにきませんか

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	9月27日(火)午前10時~11時30分	
場所	道営住宅芦別ふれあいステーション1階(芦別駅前)	
対象	0歳~就学前のお子さんと保護者	
内容	ちびっこ探検隊になって遊びます。天気が良ければ、戸外に出ます	
持ち物	お子さんに必要な物	
費用	無料	

●申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778

## 子育て講座を開催します

### ☆ペーパークラフト講座

日時	9月9日(金)午前10時30分~11時30分 ※受け付けは午前10時~10時30分
場所	子どもセンターつばさ2階一時保育室
対象	子育て中(1歳~就学前)の方ならどなたでも
内容	スクラップブッキングを作ります
講師	吉岡昌世さん
費用	無料
定員	15組(先着順)
申込期限	9月6日(火)
その他	託児あり

### ☆乳幼児のための救急講座

日時	10月3日(月)午前10時30分~11時30分
場所	子どもセンターつばさ2階子育て支援センター
対象	子育て中(就学前)の方ならどなたでも
費用	無料
定員	10組(親子で一緒に参加)
申込期限	9月29日(木)先着順

●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	10月6日(木)	保健センター(13:00~13:10)

○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 健康推進係