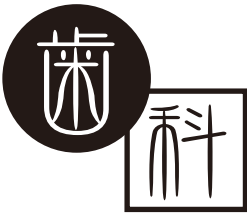


* * * * むし歯菌と脳出血 * * * *



●田中歯科医院
院長 田中 淳

全脳卒中の約20%を占める脳出血。その主要な原因は、過度な塩分摂取、及び高血圧や糖尿病などの生活習慣病といわれています。

近年の研究で、口腔内の細菌が血管の中に侵入し、脳や心臓など全身の血管の病気を引き起こす危険性が高まるという報告が多数発表されています。

その中で、国立循環器病研究センターの研究チームは、感染・免疫学の研究チームらと共同で、むし歯の原因菌として知られているミュータンス菌が、脳出血の発症に関与していることを突き止めました。生活習慣や年齢の影響により硬く

なった血管に対しミュータンス菌が障害を起こすことで脆弱になった血管が裂け、脳出血の発症につながるのではないかと考えられています。

ミュータンス菌と脳出血との関係が明らかになったことで、日ごろの歯磨きや歯科治療が脳出血の予防になることはもちろん、脳卒中の新たな予防・治療法の開発につながっていく可能性が出てきました。

脳血管・脳神経内科と歯科。ますます医科・歯科の連携の重要性が高まるのではないのでしょうか。

食育だより④9

バランス良い食べ方を覚えよう!!

健康推進係

食べ物には、さまざまな栄養素が含まれ、どれも私達の体に大切なものです。しかし、体に必要な栄養素を全て含んだ食べ物はありません。

食事では、「主食」、「主菜」、「副菜」を組み合わせることで、いろいろな食品がとれるため栄養のバランスがよくなると言われています。毎食の基本の形は、「主食」1品、「主菜」1品、「副菜」1〜2品です。

「主食」は、お米、パン、めん類などで炭水化物を多く含み、体を動かすエネルギーになります。主食を何にするかによっておかずが違ってくるので、食事全体を決める中心の料理です。

「主菜」は肉、魚介、卵、大豆（製品）などでたんぱく質を多く含み、体をつくるものになります。メインのおかずとなる料理なので一つの食材に偏らず色々な食材を使いましょう。

「副菜」は、野菜、きのこ、海藻、こんにやくなどを使った料理で、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む体の調子を整えてくれます。色や形もさまざままで食事全体の味や彩りを豊かにします。

この他に、牛乳や乳製品と果物を加えることによって足りない栄養を補ってくれます。また、汁物には塩分が多く含まれているので、1日1回にすると塩分の取り過ぎを予防できます。

どの世代も健康に過ごすためには、いろいろな食べ物を上手に組み合わせることで満遍なく食べることを心がけましょう。

毎月19日は

食育チャレンジデー

★みんなで食卓を囲みましょう★



今月の一品

キュウリとミョウガの和風ピクルス



1人分のカロリー【25Kcal】
提供：芦別地区栄養士会

新陳代謝を活発にし、健胃の効果のあるしょうがと発汗をうながす効果のあるみょうがはからだをあたためる成分を含みません。

夏バテにも効果的です。塩分控えめのはし休めにどうぞ。

▶材料 2人分……………
・キュウリ2本、ミョウガ1個・新しょうが甘酢漬25g・酢、だし汁各大さじ1と1/2・塩小さじ1/4・砂糖大さじ1/2・赤

唐がらし1/2本

▶作り方……………

①キュウリは縦半分に切りスプーンで種を除き、短冊に切る。ミョウガと新しょうがは薄切りにする。

②調味料を合わせる。

③キュウリとミョウガはさつとゆで、新しょうがを和える。

④ポリ袋に②と③と赤唐がらしを入れ、よく混ぜ合わせ、冷蔵庫で1時間ほど味をなじませる。

健康のひろば



子育てひろば

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19日(木) 13:00~13:10	平成26年9月18日~11月19日生まれの幼児
3歳児健康診査	5月26日(木) 13:00~13:10	平成25年3月~4月生まれの幼児
歯科相談	5月11日(水)、25日(水) 10:00~15:00	生後12か月の乳児
フッ素塗布(虫歯予防)	5月11日(水)、25日(水) 9:30~15:30	1歳6か月~小学校入学前の幼児
育児相談室	5月11日(水)、25日(水) 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

プレママクラス

	テーマ	日程	会場
第1課	きらきら マタニティライフ	6月7日 (火)	保健センター
第2課	わくわく プレママ体験	6月14日 (火)	子どもセンター



- 出産予定 8月~11月の方
- 開催時間 午前10時~正午
- その他 事前に予約をお願いします
- 申し込み・詳細 健康推進係

★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曲を歌ったり踊ったり、また工作などもして楽しめます。異年代との楽しい情報交換の場です。

対象	0歳~就学前のお子さんと、その保護者
日時	5月27日(金)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)
内容	アンパンマンを作って遊ぼう
持ち物	飲み物
費用	無料



★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。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か月の子どもと保護者
日時	5月17日・24日・31日・6月7日・14日 (すべて火曜日) 午前10時~11時30分
場所	子どもセンターつばさ2階一時保育室
定員	15組(先着順)

- 申し込み・詳細 子育て支援センター係
- ☎24-2778

□ひきこもり家族交流会のご案内

- 日時 5月13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)
- 対象者 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。
- 費用 100円(見学1回は無料)
- 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。匿名参加も可能で秘密は厳守します
- 申し込み・詳細 滝川保健所☎0125-24-6201

□こころの健康相談

- 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12日(木)午後2時~4時30分
 - 場所 滝川保健所
 - 内容 ①眠れない②気分が落ち込んでいる③うつ病やひきこもり④思春期に関すること⑤ギャンブルやアルコール⑥高次脳機能障がいなど
 - 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

□集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	5月12日(木) 6月9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

「親と子の良い歯のコンクール」 北海道大会出場者を募集

北海道及び北海道歯科医師会では、子どもの頃からの歯の健康づくり普及を目的に、良い歯の親子の表彰を行っています。

- 募集対象 平成27年4月~平成28年3月の間に3歳児健康診査(歯科健診)を受けたお子さんとその親
- 実施内容 歯やお口の審査を行い、滝川保健所管内から良い歯の親子2組以内を、北海道大会(選考会・表彰式)に推薦します
- 選考方法 ①3歳児健康診査の結果、虫歯がなくかみ合わせなども良好なお子さん②申し込み後の歯科検診で、親と子の歯やかみ合わせなどを審査
- 応募期限 5月27日(金)
- 申し込み・詳細 健康推進係

