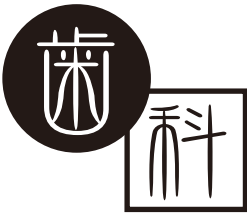


* * * * T C H について * * * *



●小西歯科医院
院長 小西 亮

最近、テレビや雑誌で目にするTCHとは、「Tooth Contacting Habit」の略で、上と下の歯を持続的に接触させる癖のことです。

通常、上下の歯は普段接触していなく、離れていて、会話や食事をする際に接触します。接触している時間は1日17～18分程度が正常だと言われています。

上下の歯の接触時間が長くなると、お口の周りの筋肉の緊張や疲労、顎関節への負担が増え、顎関節症やさまざまな不定愁訴に関わっている可能性が考えられています。

TCHの改善法はテレビを見ている時

や長時間パソコンをしている時などに起こりやすいのでテレビやパソコンの隅に「歯を合わせない」「リラックス」などと書いた付箋などを貼っておき、それを見たら上下の歯が接触していないかを確認し、もし接触していたら離すということを繰り返すという方法があります。

TCHがあっても問題が出ないケースも多くあります。問題が出なければ特に気にする必要はありません。ただ、顎の疲労感や肩こりなどにTCHが影響している可能性がある場合もありますので、TCHの改善に取り組む価値はあるかと思えます。

食育だより④ 「旬(しゅん)」を 楽しもう! 健康推進係

自然で育つ食べ物には旬の時期があります。「旬」とは、その食材が最も多くとれる季節のことで、一番おいしく栄養もたっぷりです。春が旬の食材は、冬に滞った体を目覚めさせてくれ、ためこんだ余分な脂肪や水分を外に出してくれくれます。

【食材】山菜、アスパラガス、イチゴ、新玉ネギ、春キャベツ、菜の花など。

夏が旬の食材は、暑さを乗り越える手助けをしてくれ、水分の多い野菜が夏の暑さでほてった体を冷ましてくれます。

【食材】トマト、キュウリ、ピーマン、ナス、トウモロコシ、メロンなど。

秋が旬の食材は、夏の疲れで胃腸が弱くなりやすいのを助け、体を回復させて冬にむけ体を温めてくれます。

【食材】サンマ、鮭、ジャガイモ、キノコ、リンゴなど。

冬が旬の食材は、寒い冬に体を温め、乗り越えられ

る準備を促してくれます。野菜自体も冬の寒さに耐えられるよう糖分を多く蓄えて甘みも増し、血行促進、体温保持効果が高くなります。

【食材】大根、白菜、ニンジン、ホウレン草、ユリ根、ミカン類など。

旬の食材は、自然の恵みをたっぷり受けて育ち、生命力がみなぎっています。さらに、たくさんとれるので価格も安いというメリットもあります。

最近ではお店で一年中食材が回っているため旬がわかりにくくなっています。季節にあわせた食材を選んだ旬の時期においしく食べることは昔ながらの健康の秘訣です。

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

お茶(番茶)ゼリー



1人分のカロリー 【112Kcal】

提供：ケアハウスあしべつ

お茶(番茶)ゼリーは、おいしく食べながら水分補給をすることができます。

また、小豆はビタミンB群が豊富で、その他にも鉄分やポリフェノールを多く含んでいるため、貧血や老化を予防し、疲れを取り除く効果もあります。

▶材料 4人分.....
・番茶320cc・粉ゼラチン5g・砂糖大さじ2杯・白玉粉40g・粒あん大さじ4杯・みかん缶4粒・チェリー缶4粒

▶作り方.....

- ①番茶を作り砂糖大さじ2杯を混ぜておく。
- ②粉ゼラチンをお湯小さじ2杯でふやかし、①に入れてよく溶かし、4つの器に分けて入れる。
- ③②の粗熱が取れたら、冷蔵庫で1～2時間冷やして固める。
- ④白玉粉に水を入れて耳たぶくらいの硬さにして4等分にして平たい白玉団子を作る。
- ⑤④を冷水に入れ冷やす。
- ⑥③の上に、粒あん、白玉、果物をかざる。

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
3歳児健康診査	9月17日(木) 13:00~13:10	平成24年7月~8月生 まれの幼児
歯科相談	9月29日(火) 10月8日(木) 10:00~15:00	生後12か月の乳幼児
フッ素塗布 (虫歯予防)	9月29日(火) 10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	9月29日(火) 10月8日(木) 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	9月11日(金)	保健センター
第2課	わくわくプレママ体験	9月15日(火)	子どもセンター

○出産予定 12月~3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

集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	10月1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

ひきこもり家族交流会のご案内

○日時 9月11日(金)、10月9日(金)午後1時30分~3時

○場所 滝川保健所2階母子相談室

○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 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

集団検診のご案内

○期間 10月3日(土)~6日(火)

区分	対象者・内容など	場所
胃がん検診	①30歳以上の方②バリウム検査	保健センター
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	

●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、また工作などもしたりして楽しみます。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保護者
日時	9月11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)
持ち物	飲み物
費用	無料



乳幼児のための救急講座を開催

日時	10月5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	10月1日(木)先着順

●申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778

健康運動講座のお知らせ

なりたい自分に近づくチャンス!!

シニア向け及び日中仕事をされている方向けのエクササイズ教室を開催します。

1回のみ参加も可能です。

楽しく汗を流しませんか。



○健康運動講座のコース案内

コース	対象者	開催時間	会場
やさしいエクササイズ教室<シニア編>	おおむね55~75歳未満で軽運動を行える方	13:30~15:30 (受付13:00~)	総合体育館 サブアリーナ
エクササイズ・レッスン<夜編>	おおむね65歳未満で軽運動を行える方	18:00~20:00 (受付17:30~)	総合体育館 会議室1~4

※<シニア編>より<夜編>の方が、運動強度が強くなります。

○共通日程・内容・講師

日程(計6回)	内容	講師
9月30日(水)	ストレッチ、ヨガ、ピラティス、筋トレ、骨盤体操、リズム体操などインナーマッスルを使ったエクササイズ	ダックススポーツクラブ 健康運動指導士 齊川義章さん
10月7日(水)		または健康運動実践指導者 高津宏樹さん
10月14日(水)		
10月28日(水)		
11月4日(水)		
11月11日(水)	ノルディックウォーキング(ポールは用意します)	市のスポーツ推進員

○申込期限 9月18日(金)

○定員 60人(定員になり次第締め切ります)

○費用 無料

●申し込み・詳細 健康推進係

健康づくり