



●(医)いち花歯科クリニック
理事長 川原 佑介

* * * * 酸蝕歯について * * * *

「ムシ歯」はムシ菌が出す酸で歯が溶ける病気ですが、酸蝕歯は酸性の飲食物を繰り返し摂取することによって病的に溶けてしまった歯のことです（胃酸の逆流で酸蝕されることも）。

歯の表面のエナメル質は、pH5.5を超えると溶け始めます。お口の中はほぼ中性ですからpH7くらいです。例えば、pH2の飲み物を飲んだとしても通常は唾液の緩衝能（傾いた酸性度を元に戻す働き）により、マイクロレベルで溶けた歯も元に戻してくれます。しかし、それを上回る頻度や量で酸性の飲食物を摂ると

修復できずに歯が溶けていきます。

酸の強い代表的な飲み物は、コーラpH2.2、ダイエットコーラpH2.8、スポーツドリンクpH3.5、経口補水液pH3.9、ビールpH4、野菜ジュースpH4です（お茶はpH6前後、水はpH7前後）。

これらは、飲むこと自体が問題ではありません。「チビチビ、長時間、過剰」に摂取することを避け、飲んだ後にお茶や水を飲む、摂取後30分経ってから歯を磨く、お酒を飲むときはおつまみも一緒になど、習慣のちょっとした工夫で酸蝕歯は防げます。

食育だより④ 「腸内細菌」を味方につけよう！ 芦別市立保育所

昨年の冬、ヨーグルトを食べるとインフルエンザにかかりにくくなる、と話題になりましたね。なぜヨーグルトで？と疑問に思う方が多かったことでしょう。その秘密はヨーグルトに含まれる「乳酸菌」でした。人の腸内にある「腸内細菌」は約1000種類、100兆個程度（重さになると約1・5キロ）と言われ、体に良い働きをする「善玉菌」・チームと体に良くない働きをする「悪玉菌」・チームに分けられます。「乳酸菌」は「善玉菌」の仲間に入ります。この二つの菌のバランスで腸の健康が保たれ、バランスが良いと①便秘をしにくくなる②免疫力が高くなる…など、私たちの健康に大きく関係していることが分かっています。

べること②善玉菌のエサになるオリゴ糖や食物繊維を食べること、があげられます。

【善玉菌が多い食品】

ヨーグルト／乳酸菌飲料／納豆や味噌、漬物などの発酵食品

【食物繊維やオリゴ糖が多い食品】

野菜類（特にゴボウやトウモロコシ、玉ネギ、カボチャなど）／豆類／芋類（特にサツマイモ）／果物（バナナ、リンゴなど）

以上にあげた食品を普段の献立に取り入れながら、さまざま食品を食べることが大切です。また、規則正しい生活習慣の中で食事リズム、排便リズムをつけ、病気に負けない健康な体をつくっていきましょう！

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



タラの香味みそ焼き



1人分のカロリー 【100Kcal】

提供：野口病院

タラは高タンパク、低脂肪で、ビタミンやミネラルをバランス良く適度に含んでいます。視力の維持や美肌効果があるビタミンA、カルシウムやリンの吸収を助けて骨を丈夫にするビタミンD、血流を良くするビタミンEなどが含まれています。

▶材料 4人分……
・タラ切身4枚・塩、こしょう少々・みそ大さじ1・白すりごま大さじ1・みりん小さじ1と1/2・酒小さじ1と1/2・砂糖小さじ1・ごま油小さじ1/2・

シソの葉4枚・長ネギ20g

▶作り方……

- ①タラ切身に塩、こしょうをふっておく。
- ②シソの葉と長ネギをみじん切りにし、みそ、白すりごま、みりん、酒、砂糖、ごま油と混ぜる。
- ③①の水分を拭き取り、魚焼きグリルなどで8割ほど火を通す。
- ④③の上に②の合わせみそを塗り、焼き色がつくまで焼く。

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21日(木) 13:00~13:10	平成25年9月20日~11月21日生まれの幼児
3歳児健康診査	5月28日(木) 13:00~13:10	平成24年3月~4月生まれの幼児
歯科相談	5月13日(水)、25日(月) 10:00~15:00	生後12か月の乳児
フッ素塗布(虫歯予防)	5月13日(水)、25日(月) 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13日(水)、25日(月) 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5日 (金)	保健センター
第2課	わくわく プレママ体験	6月9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

集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	5月14日(木) 6月4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

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めます。異年代との楽しい情報交換の場です。

対象	子育て中の親子(0歳~就学前)
日時	5月15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



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(成長と予防注射など)・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12日・19日・26日・6月2日・9日 (全て火曜日)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

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

日中仕事をしている方にも参加していただけるように、【夜編】を開催します。運動不足を解消してみませんか。1回のみ参加も可能です。ぜひ、運動の楽しさを体験してください。



○健康運動講座のコース案内

コース	対象者	開催時間(受付時間)	会場
・エクスサイズ 初級編	おおむね75歳未満で軽運動を行える方	午前10時~正午 (午前9時30分~)	総合体育館 サブアリーナ
・エクスサイズ 夜編	おおむね65歳未満で軽運動を行える方	午後6時~8時 (午後5時30分~)	総合体育館 会議室1~4

※【初級編】より【夜編】の方が、運動強度が強くなります。今まで「シニア編」に参加されていた方も、ぜひご参加ください。

○エクササイズ・レッスンの共通日程・内容・講師

日程(計6回)	内容	講師
5月20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	ダックススポーツクラブ健康運動指導士 齊川義章さん、または健康運動実践指導者 高津宏樹さん
5月27日(水)	インナーマッスルを使ったエクササイズ	
6月3日(水)		
6月10日(水)		
6月17日(水)		
6月24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 5月13日(水)
- 定員 各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

こんにちは市立病院です



◎外来待ち時間について

外来患者さんの待ち時間解消に向けて、平成9年12月から予約診療を導入しておりますが、個々の患者さんの診療内容によっては、以後の患者さんの診療時間が遅れる場合があります。また、基本的には急病患者さん以外は、予約診療を優先しますので新患の患者さんにつきましては、初診に限りまして待ち時間が長くなることをあらかじめご承知をお願いします。ご迷惑をおかけしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

なお、内科外来診療につきましては、医師3名体制にて行ってきましたが、4月からは2名体制となっています。このため、当分の間、内科外来診療に係る待ち時間が長くなるのが予想されます。現在、医師確保が大変厳しい状況ですが、引き続き医師確保に努めてまいりますので、ご理解とご協力のほどお願いします。

◎コンビニ受診は控えてください

平日の診療科ごとに定められている診療時間に受診せず、自己本位に①診療時間外②休日に受診される患者さんがいます。医師は、外来診療時間以外は、①検査②入院患者さんの診療③書類作成等、多忙を極めております。

救急患者さん以外は、平日の診療科ごとに定められている診療時間に受診してください。

●問い合わせ 市立芦別病院事務局医事係 ☎22-2701

健康づくり