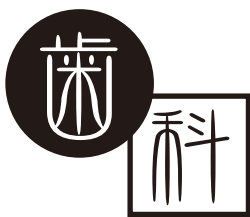


*** 歯周ポケットを清潔に ***



●(医)土山歯科医院
理事長 土山 久男

歯周ポケットとは歯と歯ぐきの間にできていくすき間のことです。ここに歯垢が入り込み時間を経て歯周病を引き起こします。歯垢は食物の「カス」と考えてよく、これは細菌を含む塊でその中に存在する歯周病菌が直接の原因となります。

歯周病は歯肉炎の進行した状態で初期の歯肉炎予防が大切です。糖尿病の人は歯周炎にかかりやすく、また歯周炎の悪化は糖尿病の誘発原因となります。

正常の歯周ポケットは0.5～2^{ミリ}程度ですが、3～4^{ミリ}で歯肉炎、6^{ミリ}以上で歯周病の末期症状で抜歯になることが多いのです。初期の歯肉炎を予防するのは簡単に歯肉をマッサージするように歯を

磨くことです。

この時期は歯ぐきが赤く腫れ、やがてブヨブヨし少し触れただけで出血します。こうなると重症の歯周炎です。この時期の歯槽骨(アゴの骨)は吸収が始まり歯自体が動揺し抜け落ちてしまいます。

こうなる前に歯ブラシの他に歯科医院では歯肉縁下の歯石を除去し重症になるに従い歯ぐきを掻爬し悪い歯肉を切除して新しい歯肉の再生誘導手術を行います。

いずれにしても早期の段階での処置が必要です。テレビのコマーシャルでも言っています、5人に4人が歯周病とか。普段から口腔内の清掃に心掛け歯周ポケットを清潔に保ちましょう。

近年は、流通の発達によつて日本各地をはじめ、海外からの輸入品が店頭に並ぶことは珍しくありません。さらにインターネットの普及に伴って、誰でも比較的簡単に欲しいものが手に入られるようになっていきます。しかし、日本国内・海外を問わず食に関する問題はたびたび報道されており、食の安全に関して不安を覚えている方も多いのではないのでしょうか。そのような中で見直されている活動のひとつが「地産地消」です。芦別市では、試験的な試みとして強力小麦粉製品の開発を関係団体とともに取り組んでいます。これは、本市の一次産品である小麦を生産するだけでなく、市内の製麺所でラーメンに加工し地域ブランドとして販売しているというものです。初年度となる今年には調査研究という第一段階とし

食育だより ③9 食の安全「地産地消」!

農政係

て、原料となる小麦を生産し製麺して試食会などを行い、アンケート調査等の結果を基に、今後の取り組みの在り方について検討を進めていく予定です。「食」は、私たちが生活していくためには欠かせない重要なものです。地域で生産した原料を加工して販売することは、安心安全な「食」として受け入れられはじめています。近い将来、芦別産の小麦で作られたラーメンやさまざまな食品が学校給食や食卓に並ぶ日が来るかもしれません。

毎月19日は

食育チャレンジデー

★朝ごはんをしっかり食べましょう★



今月の一品

キノコの和風
梅肉和え



1人分のカロリー【12Kcal】

提供：ケアハウスあしべつ



ニンジン、ホウレン草、キノコ類には、食物繊維が多く含まれているので、ガン予防や生活習慣病予防に効力を発揮します。

また、梅干しの成分であるクエン酸は、食欲不振や疲労回復に効果があります。

▶材料 1人分.....
・シメジ40g・エノキダケ40g
・ホウレン草80g・ニンジン30g・梅干し中玉1個・めんつゆ小さじ1杯・みりん小さじ1杯

▶作り方.....

- ①シメジ、エノキダケは石づきを取ってほぐす。
- ②ニンジンは千切りにし、ホウレン草は2センチくらいに切っておく。
- ③①②を時間差で鍋に入れてゆで、水にさらした後、ザルで水切りをする。
- ④梅干しは種を取り細く刻み、みりんを入れて伸ばしておく。
- ⑤野菜と梅干を合わせて、めんつゆで味を調える。

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18日(木) 13:00~13:10	平成25年1月25日~3月18日生まれの幼児
3歳児健康診査	9月25日(木) 13:00~13:10	平成23年7月~8月生まれの幼児
歯科相談	9月16日(火) 10月9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16日(火) 10月9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16日(火) 10月9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26日(金)	保健センター
第2課	わくわく プレママ体験	9月30日(火)	子どもセンター

○出産予定 11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 ☎22-2111

集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	10月2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 ☎22-2111

集団検診のご案内

○期間 10月4日(土)~7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③1,500円
肺がん検診	①30歳以上の方②胸部エックス線検査③500円
大腸がん検診	①30歳以上の方②便潜血検査③1,000円
肝炎ウイルス検診	①40歳以上の方(過去に一度も検査をしたことがない方のみ)②血液検査③無料

乳・子宮頸がん検診

○期間 9月6日(土)~10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ー検査③料金3,000円
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③料金1,500円
骨粗しょう症検診	①40歳以上の女性②超音波骨量測定③料金1,000円

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

○場所 保健センター

●申し込み・詳細 健康推進係 ☎22-2111

子育てサロンに遊びにきませんか

親子で一緒に体操をしたり、工作をして遊んだり、お母さん同士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	9月12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6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2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!!

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回だけの参加も可能です。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	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。今まで「ウォーキング教室」や「初級編」に参加されていた方も、ぜひご参加ください。

○共通日程・内容・講師

日程(計6回)	内容	講師
9月24日(水)	ストレッチ、ヨガ	ダックススポーツクラブ
10月1日(水)	ピラティス、筋トレ	健康運動指導士
10月8日(水)	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	齊川義章さん または健康運動実践指導者 高津宏樹さん
10月15日(水)		
10月29日(水)		
11月5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17日(水)

○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