



●よりもと歯科医院
院長 依本 卓見

**** 入れ歯安定剤について ****

市販の入れ歯安定剤を使うと、合わなくて落ちる入れ歯がはずれなくなり、食事がおいしく食べられるということが一時的には確かにあるかもしれませんが、しかし、たとえ安定剤がクッションになって取りあえず食べられるとしても、実は入れ歯の動き自体は止まってはいません。

それどころか、入れ歯安定剤の厚みによって、かみ合わせがさらに悪化し、無理な力があごの骨に加わり続けるため急激に骨が痩せてしまう原因となります。

そうすると、入れ歯を作った時とはあごの骨の形が大きく変わって、ますます

入れ歯が合わなくなり、さらに安定剤を大量に使うという悪循環が始まります。

このことが、入れ歯の製作をますます難しくする「骨が痩せてしまって顎堤(土手)がない」という難症例をつくっていくのです。

「最近、入れ歯が動くなあ」と不快に感じたら、まずは歯科医院でかみ合わせの治療を受けていただき、悪循環を早い段階で止めることが必要です。

入れ歯安定剤の使用は、歯科医院を受診するまでの一時的なものにとどめていただくようお願いします。

食育だより 33

「毎日」が「食育」

子どもセンター「はさ

そもそも「食育」とは何でしょう？ 内閣府のホームページでは「さまざまな経験を通じて「食」に関する知識や「食」を選択できる能力を習得し、健全な食生活を送る力を育むこと」と紹介されています。こう書くとき特別な場所で行うことのように感じますが、「食育」を行う機会はとても身近にあります。特に食についての経験が浅い子どもにとって、家庭、保育園、学校での活動は食育を行う絶好の機会です。

例えば、保育園では現在、給食や菜園作り、カレー作りなどの体験を通して食育を行っています。取り組みの中では、夢中になって芋掘りをしたり、野菜の大きさや形に感動したり、いきいきとした表情の子どもたちが見られ、体験から食の大切さを学ぶ素晴らしさを実感しているところです。

また、家庭でも「食育」の機会がたくさんあります。子どもと一緒にスーパへ行った時、料理をする時、食卓を囲む時には食材や料理を直接目にします。そこで一言「おいしいね」「この野菜、何だろう？」「ご飯を食べると元気が出るね」と声をかけることで料理や食材に興味を持たせ、会話へと広げることができそうです。

それが大きな学びではなくても、会話や体験から得られた小さな学びや発見を積み重ねていくことで「食」の力が「育」まれていきます。「食育」は特別なことではなく、日常の中でも行えます。まずは一言の声かけから始めてみませんか？

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

ビビンバ丼



1人分のカロリー 【422Kcal】

提供：学校給食センター

豚肉のビタミンB1は、糖質の代謝や神経の働きに関係している栄養素のため、疲労を回復する働きがあります。

▶材料 4人分

・ご飯丼碗4杯・肉そぼろ(ニンジン1/3本、油少々、おろししょうが少々、豚ひき肉250g、料理酒小さじ1、焼き肉のタレ大さじ2、白ごま小さじ1)

・野菜の具(ニンジン1/3本、ほうれん草1/4袋、もやし1/2袋、油少々)・ビビンバソース(正油大さじ1、砂糖小さじ1、酢小さじ1、ごま油少々、一味と

うがらし適量)

▶作り方

＜肉そぼろ＞①ニンジンのみじん切り②油を熱しおろししょうがを入れ①を炒める③豚ひき肉を加えぼろぼろになるまでよく炒める④料理酒、焼き肉のタレ、白ごまを加え味を調える

＜野菜の具＞①ニンジンはせん切り②ほうれん草、もやしは3等分に切る③油を熱し①を炒め火が通ったら②を加えビビンバソースで味を調える

・ご飯の上に肉と野菜の具をのせ完成

健康診査・相談・歯科



種類	期日（受付時間）	対象
1歳6か月児健康診査	9月19日(木) 13:00~13:10	平成24年1月19日~3月19日生まれの幼児
3歳児健康診査	9月26日(木) 13:00~13:10	平成22年7月~8月生まれの幼児
歯科相談	9月5日(木)、25日(水)、10月3日(木) 10:00~15:00	生後12か月の乳児
フッ素塗布(虫歯予防)	9月5日(木)、25日(水)、10月3日(木) 9:30~15:30	1歳6か月~小学校入学前の幼児

○場所 保健センター

プレママクラス



	テーマ	日程	開催時間
第1課	きらきらマタニティライフ	9月27日(金)	10:00~12:00
第2課	わくわくプレママ体験	10月1日(火)	12:00~

※予約制です。事前にお申し込みください

- 対象者 出産予定日が11月~2月の方
- 場所 第1課=保健センター、第2課=子どもセンター
- 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3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5日(土)~8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（過去に一度も検査したことがない方のみ）②採血検査③無料

乳・子宮頸がん検診

○期間 9月7日(土)~12日(木)

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③料金3,000円
子宮頸がん検診	①18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	①18歳以上の女性②骨量測定③料金1,500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。昨年受診された方は、受診できません。

- 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

親子で一緒に体操や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。

- 日時 9月13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)
- 対象 子育て中の親子(0歳~就学前)
- 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7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3日(木)先着順
- 申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778

ゲートキーパーになってみませんか

ゲートキーパー(門番)とは、悩んでいる人に「気づき」「声をかけ」「話を聴いて」「必要な支援につなげ」「見守る」人のことです。日頃から地域で活躍されている町内会や民生委員、認知症サポーターなどの住民に身近な相談役の方や、会社の同僚や家族など、悩みを抱えている人に接する機会のある方に、ゲートキーパーになっていただくことで、地域でのうつや早期発見や自殺予防対策が進むと考えられています。



日時	10月10日(木)、11日(金)午後1時~4時 ※2日間の参加をお願いします
会場	芦別市役所3階第1会議室
講師	古瀬勉さん(中野記念病院理事長)ほか
対象者	市内に居住または、市内で就業している方、市内に居住または、市内で就業している認知症サポーターの方
定員	50人(定員になり次第締め切ります)
申込期限	9月20日(金)

- 申し込み・詳細 健康推進係 ☎22-2111

ひきこもり家族交流会のご案内

- 日時 9月13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
- 詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

こころの健康相談

心の病気の早期治療・再発防止、社会復帰などの相談を行います。

- 日時 9月12日(木)、10月10日(木)午後2時~4時30分
- 場所 滝川保健所 ○費用 無料
- その他 相談日前日の午後4時までに予約する
- 申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201