

ふれあいプラザ だより

いい歯ピカピカ教室 (幼児歯科健診のご案内)

◆日時 3月13日(火) 14時～

※時間は申し込み受付時にお伝えします。
◆対象 1歳～4歳児(年少児童まで)
※ただし、1歳未満でも生歯6本以上あれば受けられます。

◆申込期限 3月9日(金)まで

◆内容 歯科健診・フッ素塗布・個別相談・歯磨き指導(初回参加者)

◆持ち物 母子手帳・幼児歯科健診受診券

◆場所 ふれあいプラザ

◇その他 こども園に入園していないお子さんは、小学校入学前までお申し込みでき、年度1回受け付けることができます。

※お申し込みやお問い合わせは、ふれあいプラザ(新堀・石井) ☎ 2・4128(8)まで。

◇健康増進担当 ☎ 2-4128

◇介護支援担当/地域包括支援センター ☎ 2-5555

病院で妊娠を診断された方へお知らせ

病院で妊娠を診断された方には、母子手帳と妊婦健康診査費用を助成するための受診票などをお渡しする他、妊娠期の過ごし方や各種教室の紹介などを行っています。受診票の準備などがありますので、事前にふれあいプラザまで電話にて予約をお願いします。

◆場所 ふれあいプラザ

◆日時 月～金 9時～17時

※仕事の関係などで、右記では都合がつかない方はご相談ください。

◆対象 病院で妊娠を診断された方

※診断後は速やかにご連絡ください。

◆内容

- ・母子手帳交付に伴う申請書の記入
- ・健診助成に関する書類などの配布
- ・妊娠期アンケートと相談の実施
- ・その他必要な内容

◆持ち物 特になし

◆所要時間 30分～1時間程度

※お申し込みやお問い合わせは、ふれあいプラザ(健康増進担当) ☎ 2・4128(8)まで。



歯周病を

予防しよう！

歯周病の原因は？

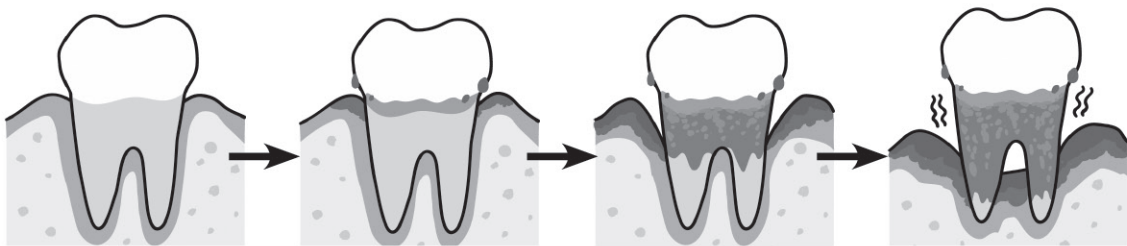
「歯周病」とは、歯肉に炎症が起こり、歯を支える組織が傷んでいく病気です。歯ぐきの腫れや出血から始まり、放っておくとやがて歯がぐらついて抜けてしまうこともあります。歯周病を起こす原因は、歯と歯ぐきの間にたまった歯垢の中にいる歯周病菌です。

歯周病になるとどうなるの？

歯周病菌が歯ぐきにダメージを与え、少しずつ歯を支える組織を破壊していきます。痛みなどの自覚症状がほとんどないため、気付かないうちにひどくなるケースが多いのも歯周病の特徴です。さらに、歯周病菌は血流に乗って全身を駆けめぐり、動脈硬化や心筋梗塞のリスクを高めたり、糖尿病の状態を悪化させたりするといわれています。

予防方法は？

歯周病は毎日の丁寧な歯みがきに加え、歯科医院でみがき残しや歯石をきれいに落とすことで予防することができます。定期的な歯科受診で歯周病を予防しましょう！



健康な状態

- ・歯と歯ぐきのすき間がない
- ・歯ぐきが引きしまっている

軽度歯周病

- ・歯ぐきが赤く腫れる
- ・歯みがきで出血することがある

中度歯周病

- ・歯ぐきの炎症が拡大し、歯と歯ぐきの溝が深くなる
- ・口臭が出てくる

重度歯周病

- ・歯を支える骨がほとんど溶けてしまう
- ・歯のぐらつきがひどくなる

3月は『自殺対策強化月間』です。

例年、3月は自殺者が一番多い月のため、強化月間として定められました。

近年、全国の自殺者数は3万人を下回り減少傾向にありますが、中高年男性が大きな割合を占める状況は変わっておらず、20歳代や30歳代の死因の第1位は自殺であり、非常事態は継続されています。

自殺予防のための3つのポイント

1 気づき——周りの人の悩みに気づき、耳を傾ける

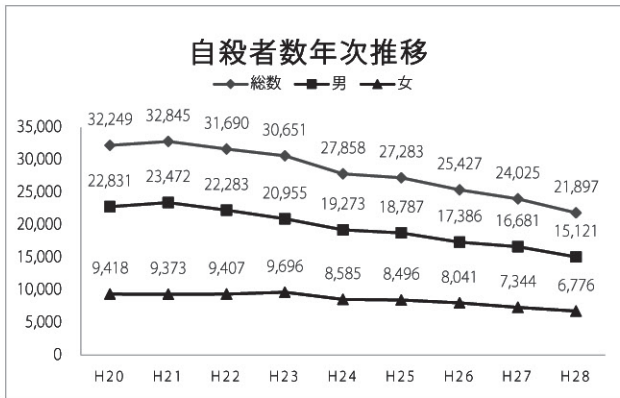
心の悩みを抱えている人のサインに気づき、気持ちを尊重し共感しましょう。

2 つなぎ——早めに専門家に相談するよう促す

医療機関などの専門家への相談につなげましょう。

3 見守り——温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

自然な雰囲気声をかけ、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。



厚生労働省 自殺の統計より

相談先

| | |
|--------------------------|------------------------|
| 全国一斉こころの健康相談統一ダイヤル | ☎ 0570-064-556 |
| よりそいホットライン ※24時間対応 | ☎ 0120-279-338 |
| いのちの電話 ※メールによる相談活動も行ってます | ☎ 0570-783-556 |
| こころの相談日 | 毎月第2・第4水曜日 ふれあいプラザにて実施 |

栄養コラム

よく噛んで、 味わって食事をしていますか？

食事のスピードは人によって異なり、5分で完食する人もいれば、30分かけても食べ終わらない人もいます。

「早食いをすると太りやすくなる」という話を聞いたことはありませんか？

通常、食べ物を食べると、血液中のブドウ糖の量が増加(血糖値が上昇)したことを脳の満腹中枢が感知し、「これ以上食べる必要がない」と体に伝えます。

しかし、満腹中枢が血糖値の上昇を感知するまでには約20分かかるため、早食いの人は満腹を感じる前に食べ過ぎてしまいます。

また、早食いをすると血糖値が急激に上がるため、上がった血糖値を下げようと、「インスリン」というホルモンが多量に分泌され、血液中の糖を脂肪に変えて脂肪組織に取り込みます(結果、脂肪が増えます)。このような食べ方は、すい臓に負担がかかるため、続けているとインスリンの分泌量が減少したり、分泌されても十分に機能しなくなったりするなどの問題が生じ、やがて血糖値をコントロールすることができなくなります。

早食いの人は、「糖質が多い」「食物繊維が少ない」など、よく噛まなくても食べやすい物を食べる傾向があります。ごぼうやレンコン等の根菜類、きのこやこんにやくなどの食物繊維が豊富に含まれ、かみごたえのある食品を料理に加えたり、調理の際に野菜や肉を硬めに仕上げる、食材を大きく切る等、料理の工夫をしましょう。また、一口の量を減らしたり、噛む回数を増やすなどして食事に時間をかけ、味わって食べましょう。

