

～健康づくりコラム～

病は口から？～口内ケアで病気を予防しましょう～

歯の病気のほとんどは、感染症です。中でも歯を失う理由の1位が虫歯、2位が歯周病です。

その原因となる細菌が人から人へうつり、病気を引き起こすような生活習慣が重なると、虫歯や歯周病になる他、インフルエンザなどのウイルスの感染リスクを高めることも分かっています。

口内の細菌は全身に影響します

口内の清掃が不十分な場合、細菌はすぐに数千億個に増え、唾液とともに気管を通して肺に流れ込むと誤嚥性肺炎の原因になります。肺炎は、高齢者の死因の3位にも挙げられており、70歳以上の肺炎の多くは、誤嚥性肺炎によるものとされています。

また、歯周病菌が出す毒素や炎症を起こす物質などが、歯茎の毛細血管を通して全身に送られることで、心臓血管疾患や糖尿病、妊婦の場合には低体重児出産のリスクが高くなります。このように口内細菌は、全身の健康に影響を及ぼしています。

さらに、口臭の多くは、口内細菌が原因になっています。舌苔は、細菌や食べかすが舌についたもの

問 健康づくり増進課

☎ 029-898-2312

で、口臭の原因だけでなく味覚の低下にもつながります。一方、唾液には、食べ物を食べやすくするだけでなく、口内をきれいにする働きもあります。さらに、殺菌作用もあり、口から入ってくる細菌などから体を守ります。よく噛むことで唾液腺が刺激されて唾液がよく出るようになりますが、口の渴きなどが気なる方は、耳の下やあごの下にある唾液腺のマッサージも効果的です。

口内の健康を保つためには、セルフケアとプロフェッショナルケアが大切です。

【セルフケア】

歯磨き：口に合った歯ブラシや歯間ブラシなどで、毎日隅々まできれいに清掃する。

舌磨き：1日1回程度、専用のブラシで舌を優しく清掃する。

【プロフェッショナルケア】

健診：定期的に歯科で虫歯や歯周病の状況を診てもらい、必要に応じて治療する。日常的に清掃できない部位の専門的な清掃や歯石除去など、予防管理をしてもらう。



子育てお悩み相談室

☆ 3～6歳児の保護者から多い相談を紹介
片付けがなかなかできず、つい叱ってしまいます。
何か良い方法はありますか？

片付けをさせる前に「あと〇回」や「10数えたらおしまい」など見通しをつけ、気持ちの準備をさせてあげましょう。

約束の後に片付けることができたら、お子さんを大いに褒めてあげてください。

また、おもちゃの量が多い場合には、「一緒にやろうね」など声をかけ、始めは手伝っても構いません。お子さんの手を取っておもちゃ箱に入れたり、最後のいくつかをお子さん自身に片付けさせることで、達成感につながります。

時間はかかりますが、次の褒められたいという気持ちから、徐々に自分から片付けをしてくれるようになると考えられます。

食事に集中できず、ウロウロと出歩いてしまいます。

食事の時間にテレビは消えていますか？食事前には、お子さんが気になるおもちゃなどもできるだけ目に入らない場所に片付けるなど、環境を整えてみてください。

環境を整えても出歩いてしまう場合は、すぐに食べ切れる量をお皿に用意し、全部食べることができ

たら好きなデザートを食べられるなどのご褒美を用意してあげても良いかもしれません。

それでも難しい場合は、「ごちそうさまだね？」と念を押し、食事を下げてしまいましょう。

席に戻っても食べさせず、「ごちそうさま」が食事の終了する合図だということを伝え、始まりと終わりをきっちり教えることが大切です。

一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

問 健康づくり増進課 ☎ 029-898-2590



子育てインフォメーション

やまゆり館行事 要予約

ハワイアンリトミック

日時：7月19日(木)午前10時～11時

募集：10組(0歳6カ月～1歳程度のお子さん)

料金：500円

バレエリトミック

日時：7月20日(金)午前10時～10時45分

募集：10組(1歳～3歳のお子さん)

料金：500円

※初心者歓迎です。保護者の方も参加できます。

※7月1日(金)午前9時30分から予約受付

※詳細は、ホームページをご覧ください。

問 やまゆり館 ☎ 029-832-5601



～休日緊急診療当番医～ 7月



土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

| 【内科】 | | 【外科】 | |
|---------------------|--------------|----------|--------------|
| 3日 菊地内科医院 | 029-821-3770 | 3日 神立病院 | 029-831-9711 |
| 10日 東郷クリニック | 029-843-7770 | 10日 野上病院 | 029-822-0145 |
| 17日 友常クリニック | 029-824-2718 | 17日 神立病院 | 029-831-9711 |
| 18日 サンルーナ・小寺内科クリニック | 029-869-8882 | 18日 県南病院 | 029-841-1148 |
| 24日 中高津クリニック | 029-824-1212 | 24日 野上病院 | 029-822-0145 |
| 31日 土浦泌尿器科クリニック | 029-828-7625 | 31日 松永医院 | 029-823-7771 |

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

| 【小児科】 | | |
|------------------------|--------|--------------|
| 3日、10日、17日、18日、24日、31日 | 石岡第一病院 | 0299-22-5151 |

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間 / 365日

救急車の要否や応急手当アドバイス、医療機関案内

おとな：☎ # 7119 子ども：☎ # 8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856



～シルバーリハビリ体操～ 7月



◀ YouTube 動画配信



| 場所 | 日時 ※感染症の影響により、中止の場合あり |
|------------|---------------------------|
| あじさい館 | 5、12、26 / 毎週(木) 午後1時 |
| 千代田公民館 | 12、26日 / 第2・4(木) 午前10時 |
| 働く女性の家 | 4、11、18、25日 / 毎週(木) 午前10時 |
| やまゆり館 | 1、8、15日 / 第1・2・3(金) 午前10時 |
| 大塚ふれあいセンター | 4、11、25日 / 毎週(木) 午後1時 |

介護が必要な状態にならないように筋力を保つための予防体操です。

▶ 「シルバーリハビリ体操指導士」の養成
8月中旬：募集開始 / 10月：講習会を予定

問 地域包括支援センター

☎ 029-898-9110

乳幼児健診・教室カレンダー 7月

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

| 予定 | 日程 | 時間 | 予約 | 場所 | 問 |
|--------------------|---------------------------------|---------|----|------------------------|------------------|
| 4カ月児健診(令和4年3月生) | 13日(木) | 午前9時15分 | 要 | かすみがうら ウエルネス プラザ | 健康 づくり 増進課 |
| 1歳児相談(令和3年6・7月生) | 12日(木) | 午後1時15分 | 要 | | |
| 1歳6カ月児健診(令和2年12月生) | 14日(土) | 午後1時15分 | 要 | | |
| 3歳児健診(平成31年3月生) | 22日(金) | 午後1時15分 | 要 | | |
| 離乳食教室 | 6日(木) | 午前10時 | 要 | | |
| にこにこ教室(未満児) | 7日(木)、21日(木)、28日(木) | 午前10時 | 要 | | |
| にこにこ教室(5・6歳) | 6日(木) | 午後2時 | 要 | | |
| にこにこ教室(個別) | 6日(木)、7日(木)、8日(金)、21日(木)、29日(木) | 午前9時30分 | 要 | | |

子育て相談カレンダー 7月

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

| 予定 | 日程 | 時間 | 予約 | 場所 | 問 |
|-------------|---------------|-------------------|----------------------|----------|-------|
| 子育て相談 | 12日(木)、26日(木) | ①午前9時30分 ②午後2時 | 7月1日(金) 午前9時30分から | やまゆり館 | やまゆり館 |
| 育児相談 | 22日(金) | 午前9時30分 | 要 | かすみがうら | 健康づくり |
| ウエルカムベビークラス | 10日(木) | 午前9時30分 | 要 | ウエルネスプラザ | 増進課 |